Aprenda e aplique
MANUAL DE
COMO MELHORAR
EXERCÍCIOS PRINCIPAIS
ALIVIANDO
DORES ARTICULARES
COM
117 EXERCÍCIOS
DE MOBILIDADE E
ESTABILIDADE
TREINADOR ELITE
PLATINUM
COM VÍDEO DEMONSTRATIVO

# Índice

*Capítulo 1*

# INTRODUÇÃO

As dores dos alunos, na maioria dos casos, é por falta de um corpo mais rico em movimento

***Rodrigo Zago***, sócio e coach Go 21

“

## *Praticamente todos os alunos reclamam de dores em alguma parte do corpo.*

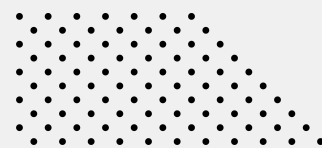
Depois do sucesso do E-book gratuito Saiba aliviar dores, criei a versão premium: “117 exercícios de mobilidade e estabilidade articular aliviando dores e melhorando movimentos mais técnicos + 3 avaliações para detectar disfunções”.

Pois, devemos trabalhar frequentemente esses exercícios não somente para alívio de dores, mas também para melhorar sua performance em exercícios como: Over Head Squat.

Para acontecer isso, as articulações DEVEM ser livres para desempenhar suas funções articulares. E é o nosso papel como treinador avaliar, detectar e aplicar os exercícios propostos.

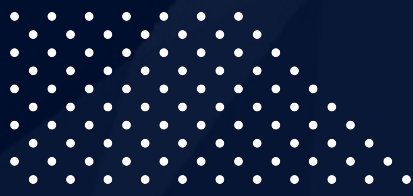
Neste E-book vou compartilhar como que fazemos para ajudar os nossos alunos não somente para aliviar suas dores, mas também para melhorar os movimentos mais técnicos com exercícios estratégicos do sistema da Go 21. Vale ressaltar duas coisas:

- Vamos tratar exclusivamente de movimentos, considerando que deve haver também uma liberação miofascial em todas regiões em que iremos citar e apresentar, porem, não trataremos deste assunto;

- E não iremos abordar patologias específicas, pois, entendemos que nesses casos requer uma avaliação mais minuciosa em paralelo com um clínico, seja médico ou fisioterapeuta. Logo, o que vamos ensinar são movimentos para auxiliar nas dores dos alunos devida a má postura, reabilitação e também em movimentos errados.

***Lembre-se***

Ser professor vai muito além de esteira e montar treinos.

O E-book está organizado de acordo com a localização da dor e do movimentos para ser melhorado com os exercícios estratégicos para o objetivo proposto

TREINADOR ELITE
PLATINUM

Capítulo 2

# QUEM SOMOS

“

## *Temos um sistema de treinamento onde prepara o aluno pro Cross*

Somos uma empresa registrada, localizada na cidade de Porto Alegre. Trabalhamos com treinamento físico funcional e Cross Training, mas, o nosso trabalho vai muito além disso.

Todos os alunos passam por uma avaliação global onde detectamos possíveis disfunções.

Depois, ele é introduzido num sistema de fases de progressões com o objetivo de chegar na quinta fase (Cross) com riscos mínimos de lesões, devida aos inúmeros exercícios estratégicos que utilizamos para conseguir a maior performance nas aptidões físicas dos nossos clientes.

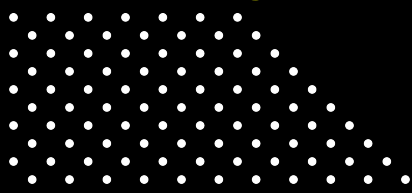
Temos um curso 100% online onde ensinamos cada detalhe, cada exercício e como aplicar no seu dia a dia como uma nova forma de treinar, se tornando cada vez mais tendência mundial.

## *É fundamental trabalhar força, não somente mobilidade e estabilidade*

A força é a principal valência física, e se conciliado a uma boa mobilidade e estabilidade o seu aluno vai estar em ótimas condições.

NO Curso completo do Treinador Elite Platinum, não só ensinamos todo o sistema, mas lá compartilhamos um passo a passo para você aumentar em 300% o seu número de alunos.

Hoje os profissionais estão acostumados a oferecer o que a grande maioria oferece, um atendimento genérico, e o que seria isso, Rodrigo? Botar o aluno na esteira no aquecimento, aplicar o mesmo treino por 30 dias e não atender as suas reais necessidades, que vai além do emagrecimento e condicionamento.

No final do E-book você terá a oportunidade de fazer parte do time Platinum. Agora aproveita todo o E-book e coloque em prática em você primeiro.

# Capítulo 3

## FUNÇÕES ARTICULARES

## O QUE É E PORQUE TRABALHAR?

O corpo pode ser descrito como uma pilha de articulações, com cada uma delas tendo uma função predominante de mobilidade ou de estabilidade. Sendo assim, cada uma dessas articulações tem uma necessidade específica no treino e cada uma delas tem níveis previsíveis de disfunções.

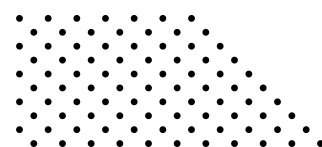
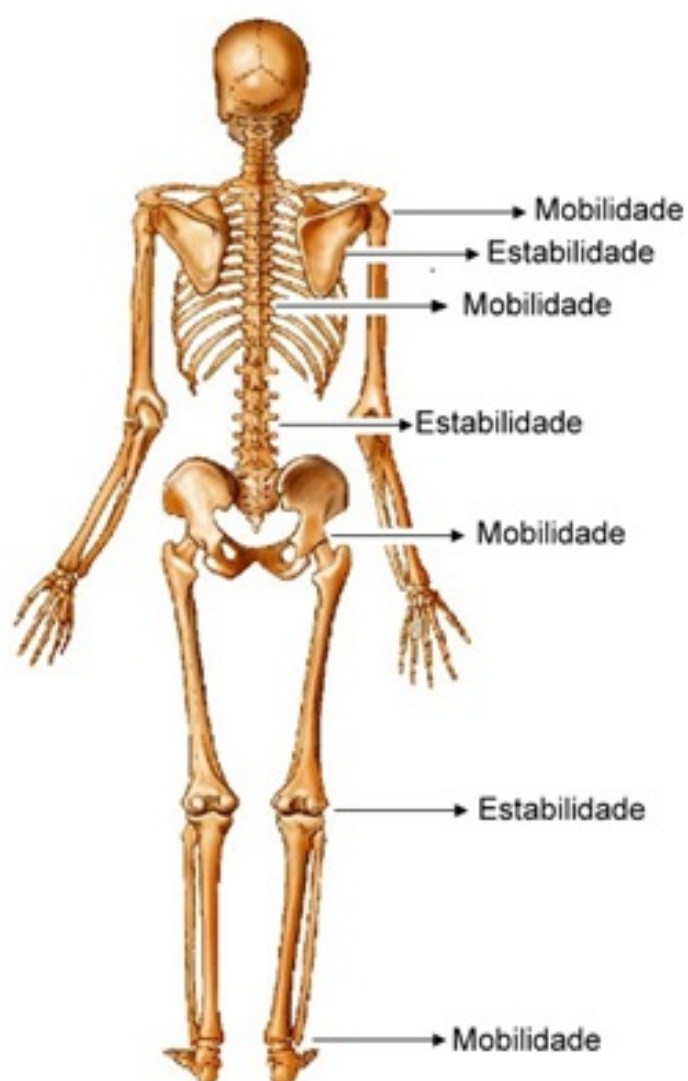
Por exemplo, se o quadril perder a sua função articular (mobilidade), vai comprometer a articulação acima, ou seja, a perda da mobilidade no quadril produz uma compensação por parte da coluna lombar, afinal precisamos continuar nos movendo. Se o quadril não faz o seu serviço a lombar vai fazer. Não entendeu?

É simples, se meu tornozelo for travado, quem vai sofrer o "pênalti" serão os meus joelhos, pois, é o que vem logo acima.

Por que aquecer com exercícios de mobilidade e estabilidade articular antes dos treinos?

**SEGURA ESSA**

Se uma articulação de mobilidade não possui a característica de livre movimento, uma articulação de estabilidade sofrerá para fazer este trabalho por ela, criando um alto:

**POTENCIAL LESIVO**

***Lembre-se***

Cada articulação de mobilidade requer uma de estabilidade.

Iremos mostrar 3 exercícios testes para ajudar a identificar as disfunções. Após começaremos a nossa maratona de exercícios de mobilidade e estabilidade articular para alívio de dores e para melhora em movimentos principais

TREINADOR ELITE
PLATINUM

*Capítulo 3*

# DETECTANDO DISFUNÇÕES

# AGACHAMENTO ACIMA DA CABEÇA

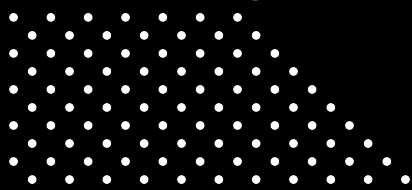
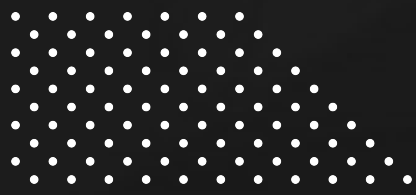
# ANÁLISE DO MOVIMENTO

O agachamento sobre a cabeça é o exercício mais completo para detectar se o nosso aluno possui um corpo funcional ou disfuncional.

A regra é:

Manter os braços estendidos acima da cabeça de pés descalços com as pernas ligeiramente afastadas por fora do quadril com os pés virados para fora acompanhado pelos joelhos.
O Objetivo do aluno é agachar mais profundo possível respeitando as seguintes variáveis:

- Se os braços mantém a posição vertical A/C;
- Se as coxas alcançam o Nível horizontal;
- Se há uma retroversão pélvica;
- Se há uma elevação dos calcanhares;
- Se ocorre uma protusão Cervical;
- Se os joelhos são valgos;
- Se há uma pronação no pé.

Para assistir a vídeo aula teórica e prática do nosso curso pago clica aqui

Ps: Vídeo retirado do curso, algumas informações dados no vídeo desconsidere

# RI RE MOBILIDADE DE OMBRO

AVALIANDO...

# ANÁLISE DO MOVIMENTO

Esse exercício vamos detectar exclusivamente a mobilidade de ombro dos nossos alunos, bem como, a diferença entre o lado direito e o lado esquerdo

A regra é:

Primeiro passo é medir a mão do avaliado como na imagem.
Em pé e com os braços estendidos formando uma cruz, pedir para aproximar o máximo possível as mãos nas costas, enquanto um lado faz Rotação externa o outro braço realiza rotação interna. Medir a distância entre as duas mãos. Medir ambos os lados, abaixo estão as variáveis:

- Se a distância entre as mãos for do tamanho da mão ou menos está excelente;
- Se a distância entre as mãos for do tamanho da mão e meio está bom
- Se a distância entre as mãos for do tamanho de duas mãos está ruim

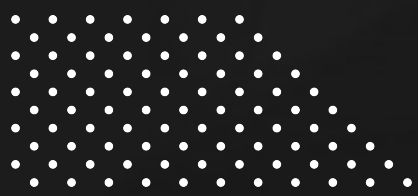
Para assistir a vídeo aula teórica e prática do nosso curso pago clica aqui

Ps: Vídeo tirado do curso, algumas informações dados no vídeo desconsidere

# STIFF NA PAREDE

# ANÁLISE DO MOVIMENTO

Usamos o Stiff na parede para identificar se o aluno consegue executar o movimento da maneira correta, caso não, avaliaremos se é devida ao quadril, isquiotibiais ou lombar.
A regra é:

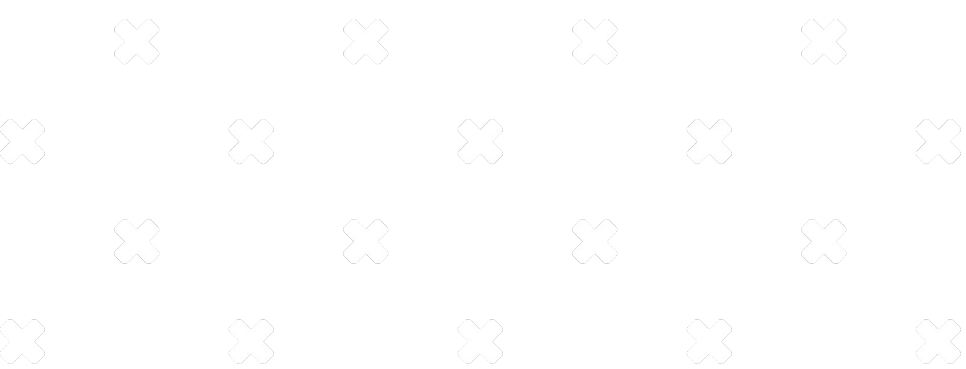
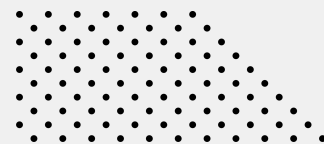
De costa para parede, o aluno deve executar o movimento de stiff projetando os Glúteos pra parede com os joelhos semi-flexionados e com as mãos como se estivessem empurrando as Cristas Ilíacas.

O aluno deverá sentir a parte posterior da coxa, o desafio é encostar os glúteos na parede o mais longe possível e inclinando o tronco mantendo as curvaturas naturais da coluna, estaremos avaliando:

- Mobilidade de quadril;
- Isquiostibiais;
- Mobilidade torácica.

Para assistir a vídeo aula teórica e prática do nosso curso pago clica aqui

Ps: Vídeo tirado do curso, algumas informações dados no vídeo desconsidere

Capítulo 4

# DORES NA REGIÃO LOMBAR

# REGIÃO INFERIOR DAS COSTAS

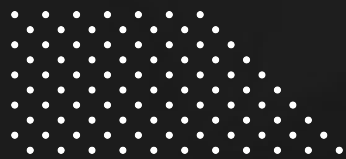
Sabemos que a região lombar está localizada próxima do quadril e da torácica, logo, uma depende da outra para desempenhar uma melhor função articular e de movimento. Toda e qualquer articulação, precisa ser livre para trabalhar, resumindo:

Se você tem um quadril “travado”, uma torácica completamente nula (já envolvendo também as escápulas), é natural que haja dores na região inferior das costas.

Muitas pessoas trabalham sentado em frente a algum computador, aumentando o índice de dores na lombar.

Se o joelho sofre alterações na sua função, compromete tudo o que vem acima dele, portanto ....

**PERGUNTA**

O QUE FAZER PARA ALIVIAR DORES NA LOMBAR NESSE CASO?

Bom, neste caso, iremos trabalhar:

MOBILIDADE QUADRIL
MOBILIDADE TORÁCICA
ESTABILIDADE CINTURA ESCAPULAR
ESTABILIDADE JOELHO

Bora?

# MOBILIDADE QUADRIL

## RI RE SEM MÃOS 2.0, QUADRIL DIN. ROLO
## MOB GLÚTEOS BI E QUADRIL BANCO ROTAÇÃO

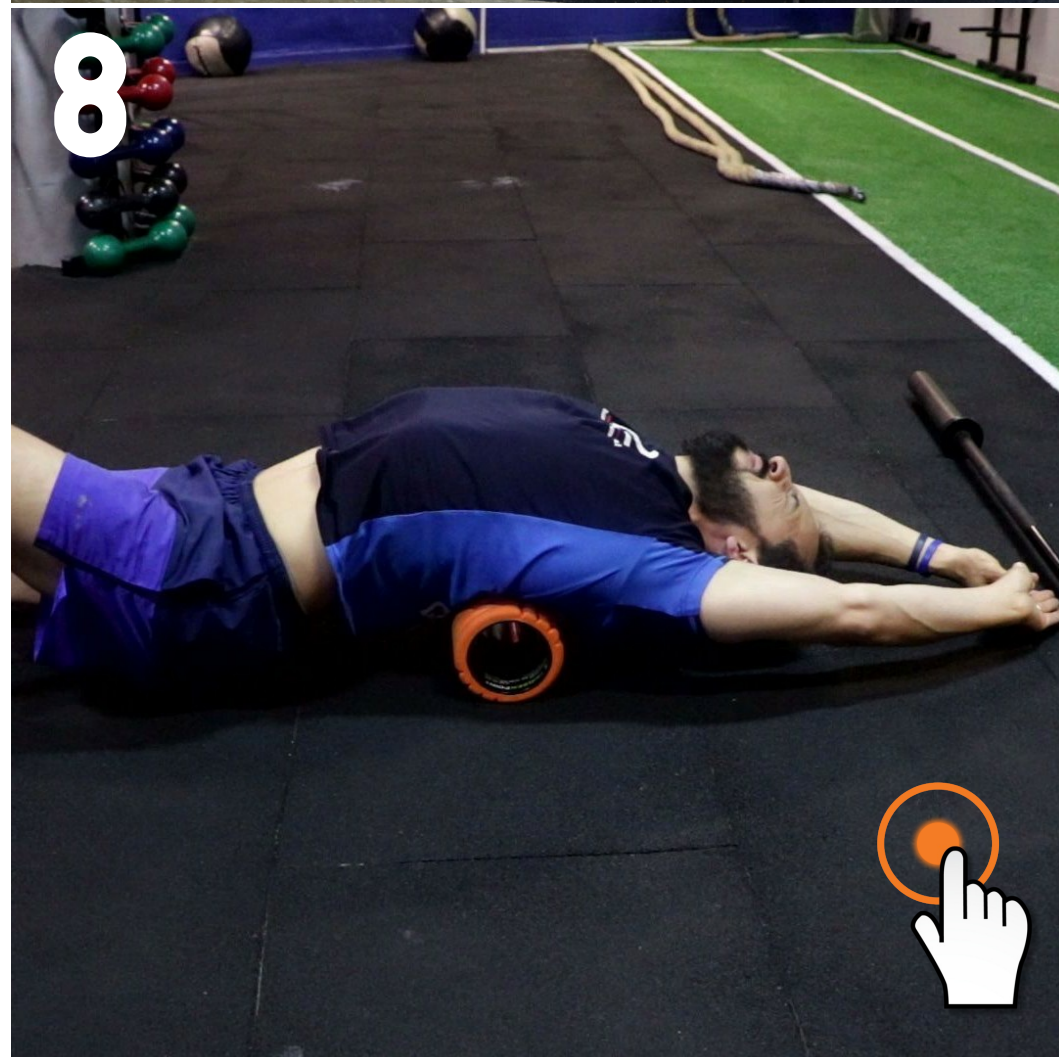
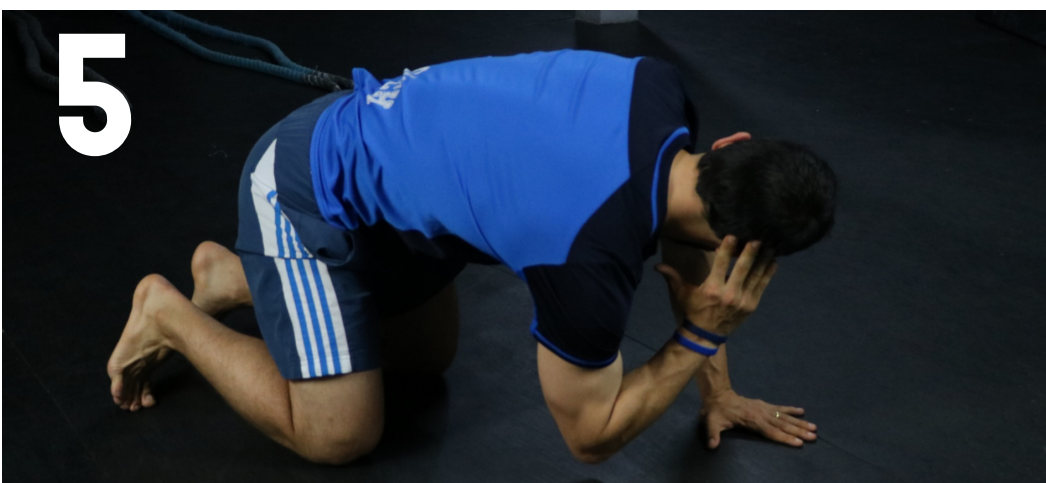
1

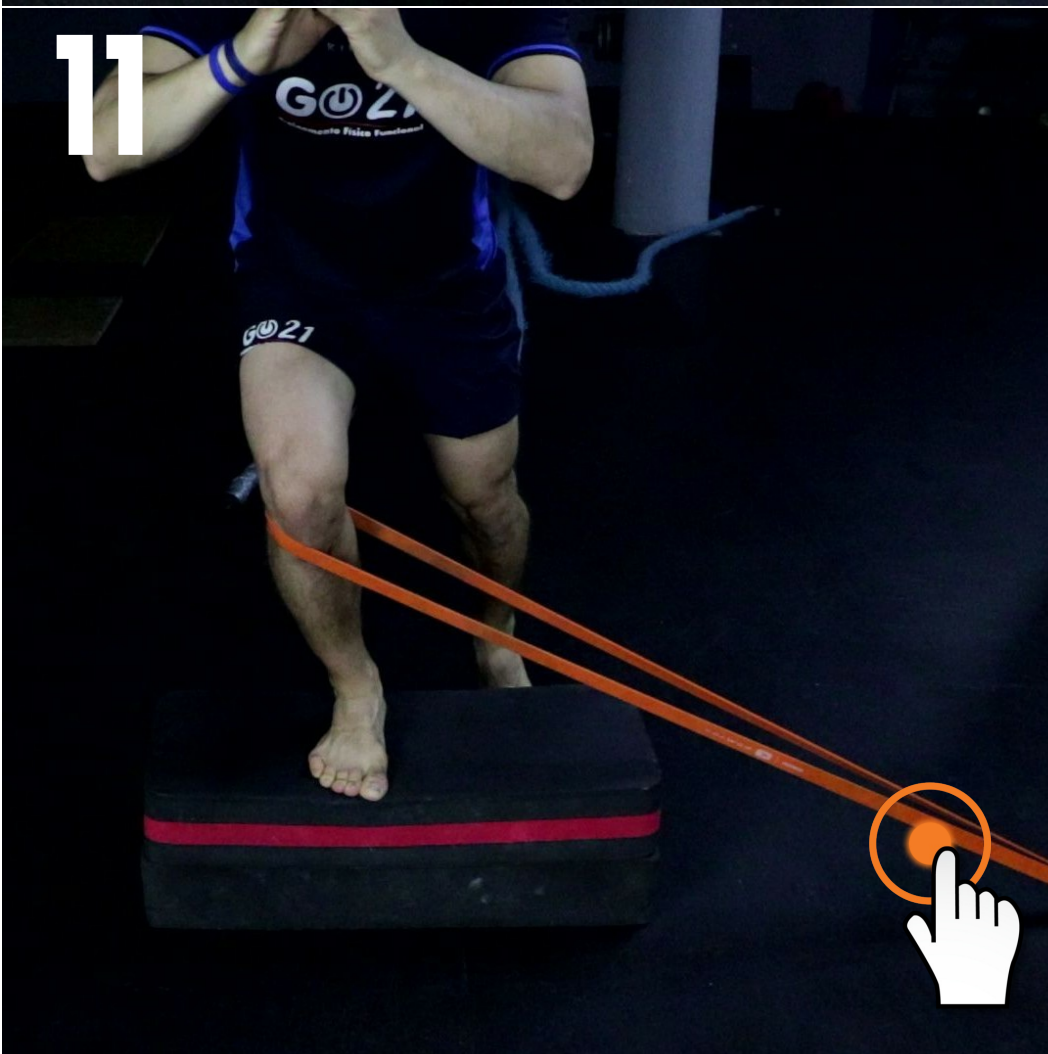
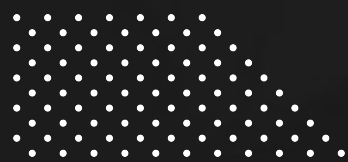
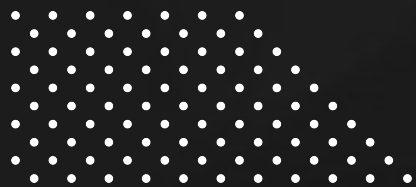
2

3

4

# MOBILIDADE TORÁCICA

## ROTAÇAO EM 3 APOIOS, ROTAÇÃO ANILHA P.A. QUADRIL ALTO BI E ROLO TORÁCICA DIN.

# ESTABILIDADE JOELHO

## ABDUÇÃO EM PONTE ISO, ABDUÇÃO EM PÉ BI BORRACHA TOCA FRENTE/ATRÁS BAND E P. LATERAL JOELHO BAND

# ESTABILIDADE LOMBAR

## PRANCHA, PRANCHA LATERAL ANTI-ROTAÇÃO E PONTE BOLA

# ESTABILIDADE LOMBAR

## PRANCHA UNI E PRANCHA DINÂMICA ANILHAS

17

18

*Capítulo 5*

# DORES NOS JOELHOS

***Os joelhos são sempre os vilões, na cabeça dos nossos alunos, tudo machuca joelho.***

Agachamento nem pensar, subir escada só em emergências, dentre outras...

Mas antes de tudo, devemos entender que os joelhos possuem uma articulação de estabilidade, onde ele só possui dois movimentos apenas, flexão e extensão, não permitindo a rotação. Entendendo isso, logo, qualquer exercício que envolvam os joelhos, devemos cuidar se os mesmos acompanham as pontas dos pés, ou se os quadris estão livres para trabalhar e o glúteo médio fortalecido.

Caso um ou outro esteja desalinhado com os seus objetivos específicos, quem sofrem são os joelhos. Portanto, para aliviar dores nos joelhos, devemos primeiramente analisar os pés (tornozelo e arco plantar) e os quadris. Os tornozelos precisam ser móveis, bem como, os quadris, já o arco plantar precisa ser forte e estável.  Além disso, os problemas mais comuns são os pés pronados, mais conhecido como pé chato, podendo ocasionar uma reação em cadeia clássica: pés chatos = joelhos valgos = inclinação pélvica anterior

Você percebeu o quanto é fundamental prestarmos atenção nos pés dos nossos alunos, independente se houver dores, pois, é lá que começa toda a estrutura corporal.
No exemplo citado acima, as dores nos joelhos provavelmente são devida aos pés pronado.

Logo, iremos trabalhar:

- Arco plantar
- Mobilidade tornozelo
- Estabilidade joelho
- Mobilidade quadril

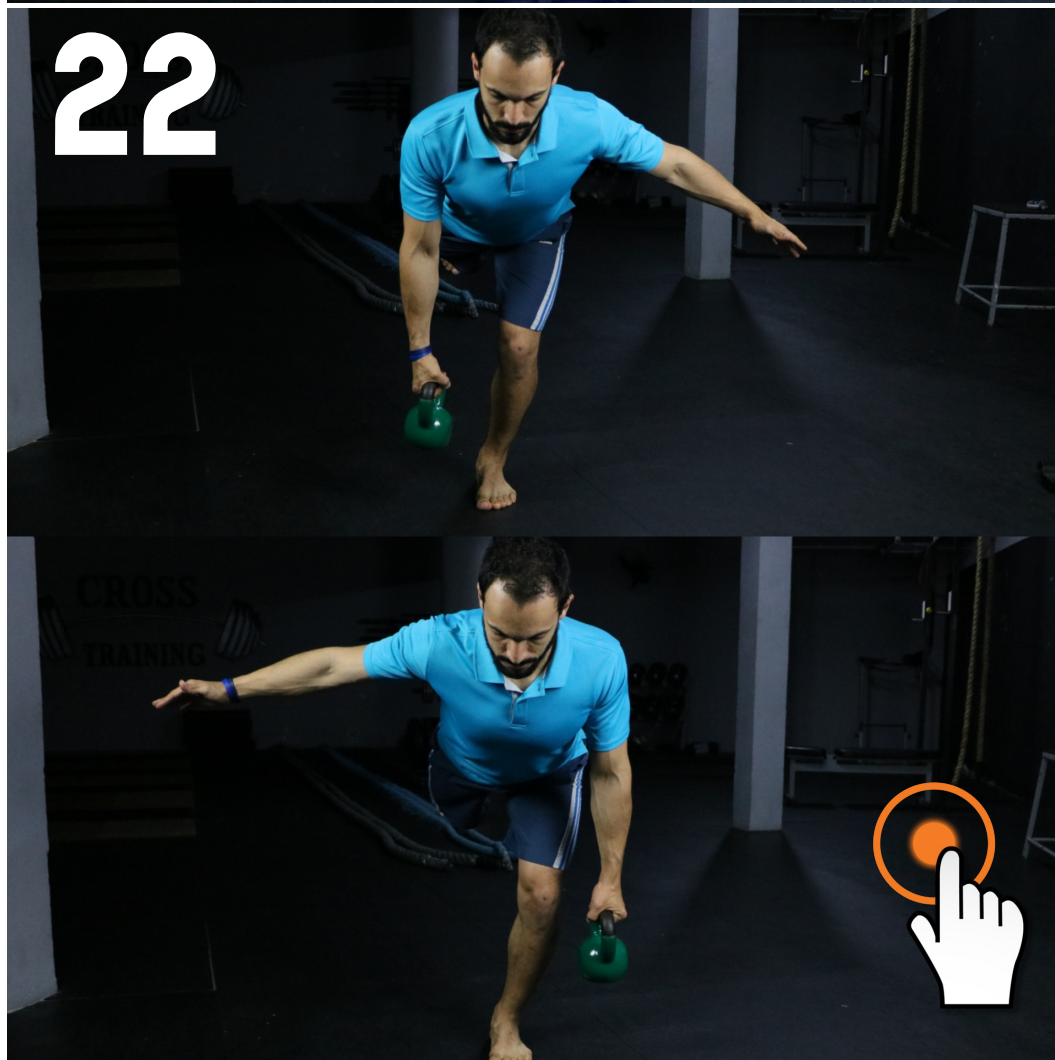
# ARCO PLANTAR

## PÉ BOLINHA, AGACHA UNI ISO COM BORRACHA PANTURRILHA PONTA STEP E AVIÃO ALTERN.

19

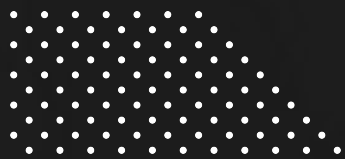
20

21

22

# MOBILIDADE TORNOZELO

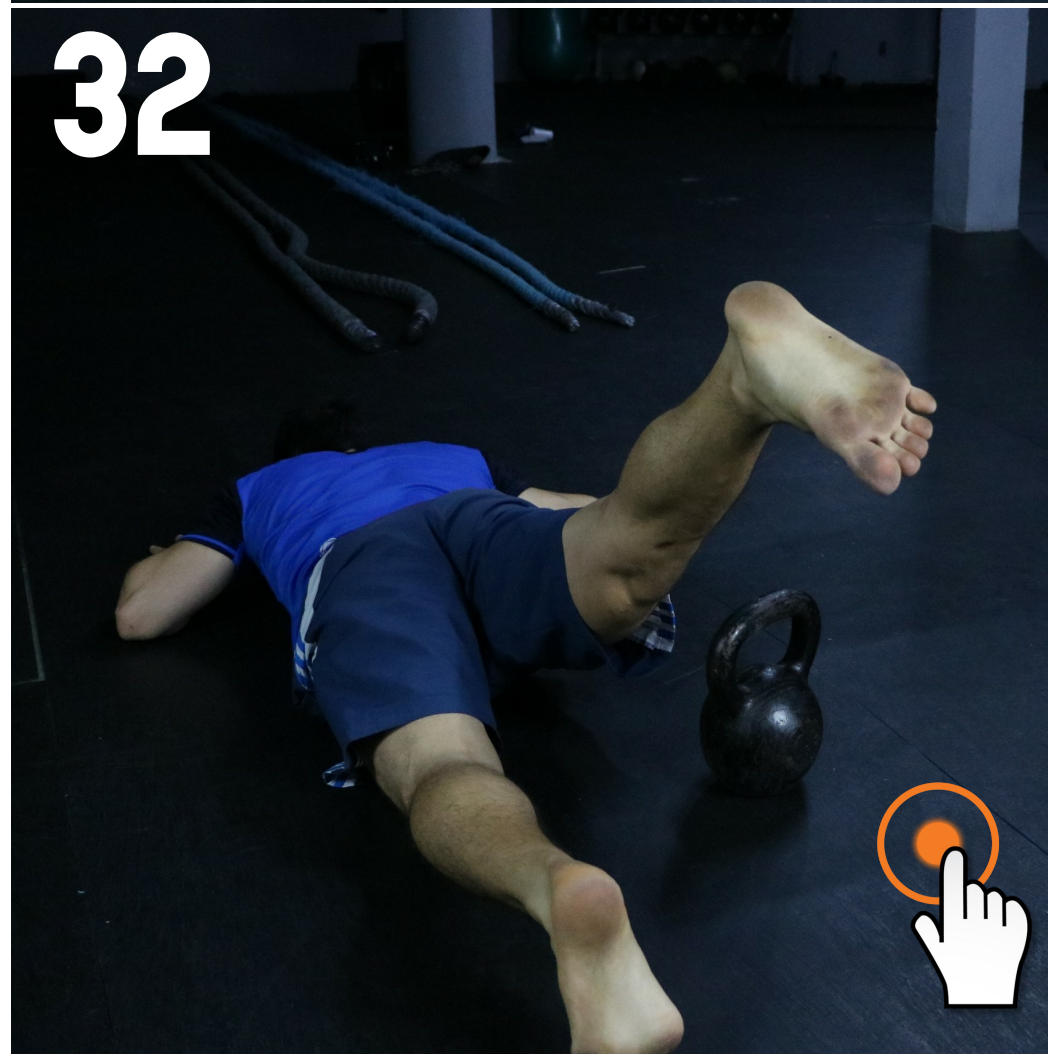
## GOBLET INCLINAÇÃO E TORNOZELO BASTÃO 2 DIREÇÕES

23

24

# ESTABILIDADE DE JOELHO

## CRUZA PERNA STEP BAND, PASSADA SIMPLES COM BAND SALTO UNI JUMP BAND E SALTO LATERAL BALL MINI BAND

# MOBILIDADE QUADRIL

## QUADRIL DIN. BOX, QUADRIL CHÃO
## RI RE COM ROTAÇÃO E EXTENSÃO QUADRIL UNI

*Capítulo 6*

# DORES NOS OMBROS

# *Quem nunca sentiu uma dor nos ombro?*

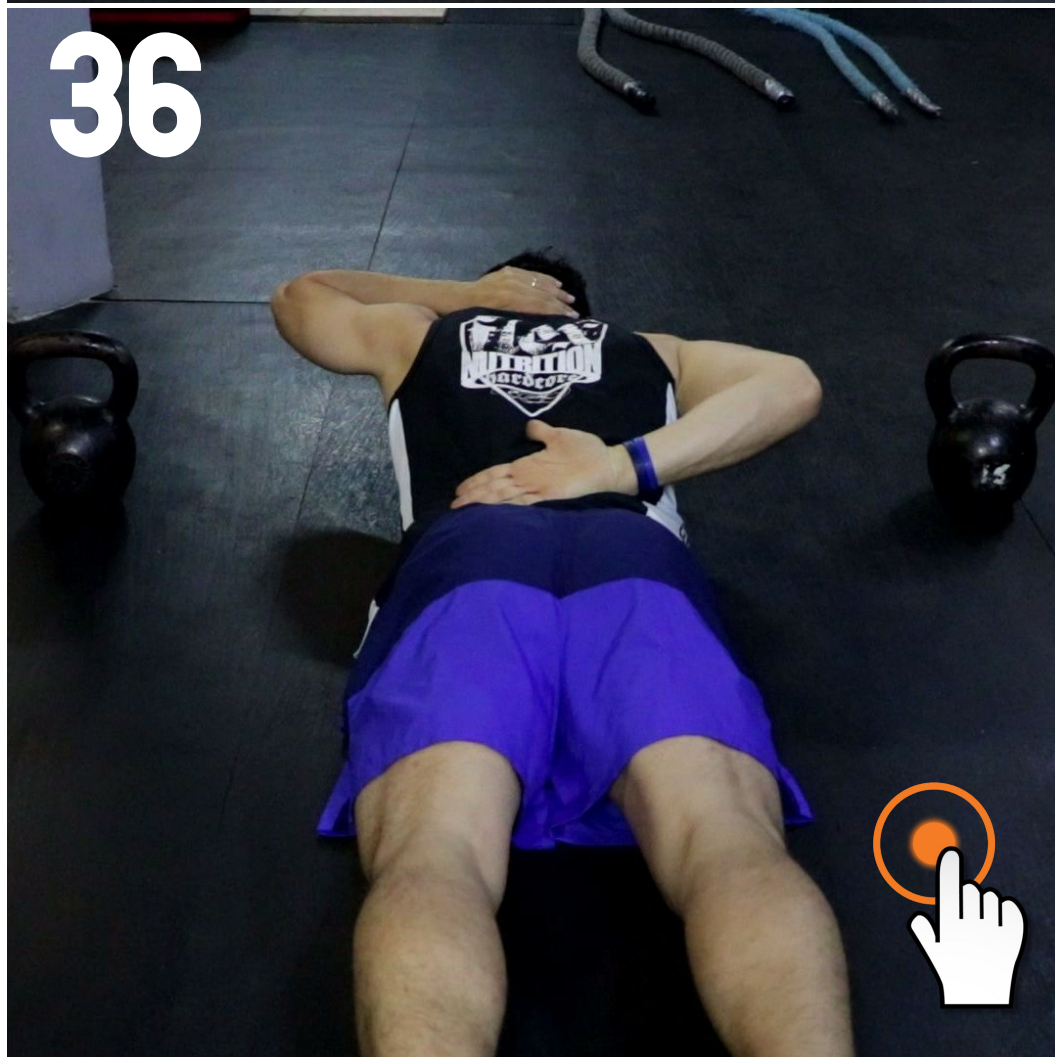
Por se tratar de uma articulação que possui vários ângulos de movimentos, requer um cuidado maior. É uma articulação onde trabalhamos mobilidade articular, ou seja, ela deve ser livre para movimentar-se. Um ombro travado, associado a uma escápula nula, a dor no ombro é uma questão de tempo.

Canso de ver alunos em academias convencionais sem orientação, colocarem cargas absurdas no supino com barra com as escápulas nulas. Que Rodrigo? Escápulas no supino? Sim, as escápulas desempenham uma função crucial na execução do supino, ela precisa estar firme e conectada com os ombros para obter uma vida mais saudável para os ombros. Mas isso é um outro assunto a ser discutido.

Portanto, devemos sempre focar se as escápulas estão desempenhando o seu papel articular que é estabilidade, e se os ombros estão móveis para chegar nas amplitudes necessárias sem compensar com outras articulações que vai desde os joelhos até a região lombar.
Entendemos que: todo ombro precisa de uma escápula saudável e uma torácica móvel.

Exercícios estratégicos para:
MOBILIDADE DE OMBRO
ESTABILIDADE ESCAPULAR
MOBILIDADE TORÁCICA
MOBILIDADE DE PUNHO

# MOBILIDADE OMBRO

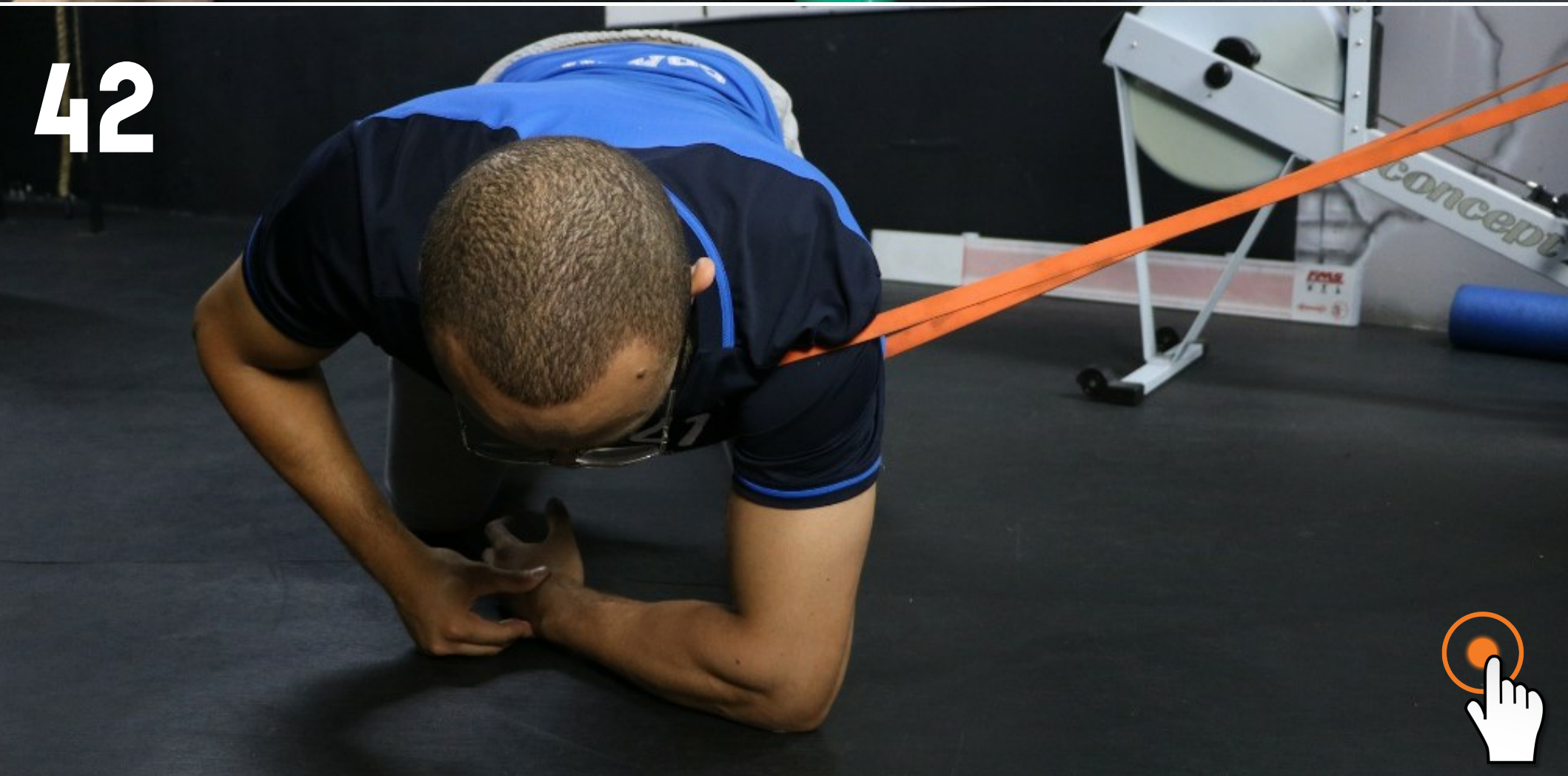
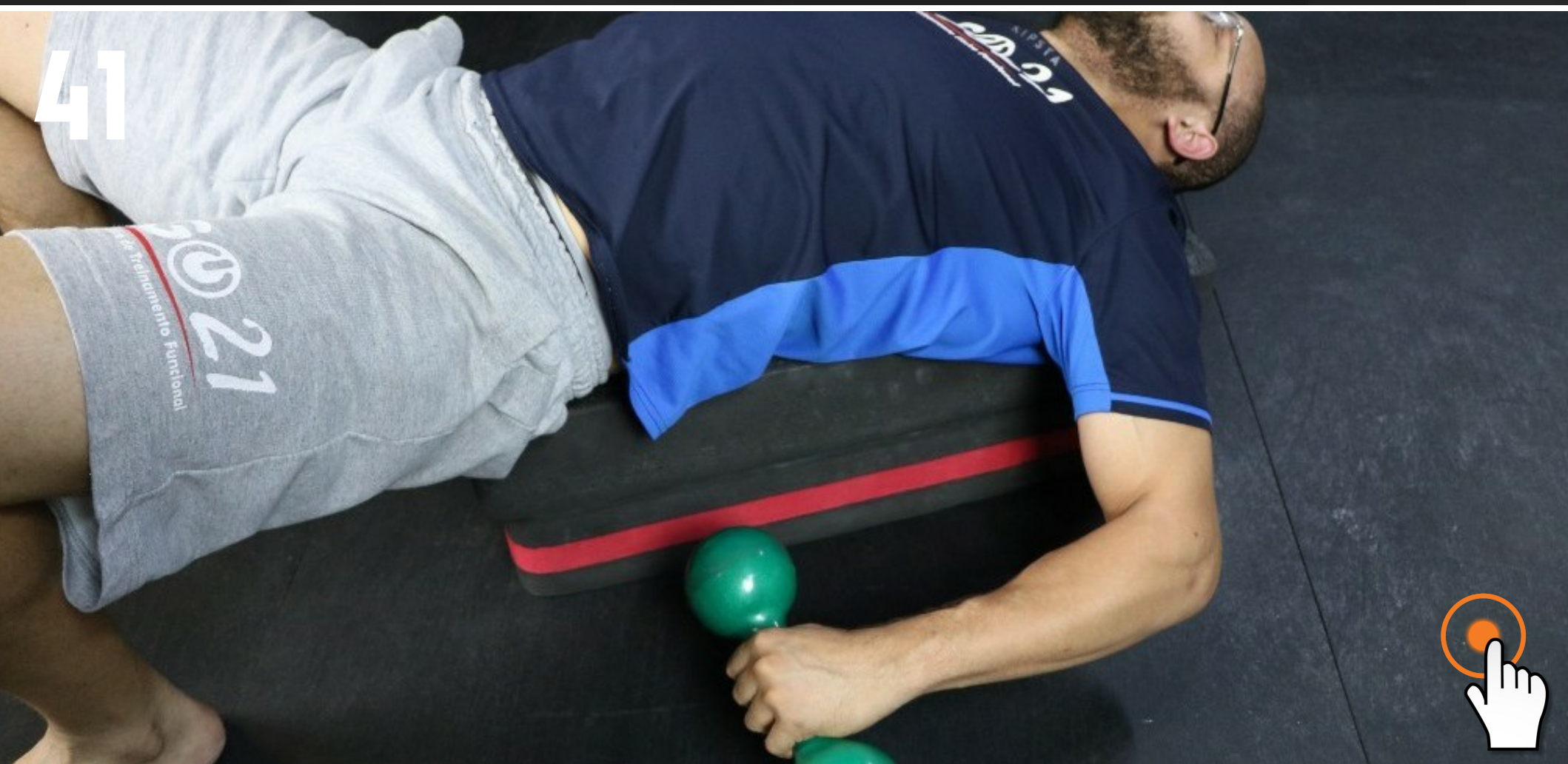
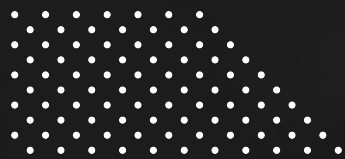
## BARRA FIXA INVERTIDA, MOB OMBRO DEITADO NA MÃO PEITO CHÃO E RI RE OMBRO ALTERN. OBSTÁCULOS

# MOBILIDADE OMBRO

## OMBRO BASTÃO ROT EXT, MOB OMBRO BAND PUNHO OMBRO PAREDE UNI E OMBRO DL ROT. INTERNA

# MOBILIDADE OMBRO

## ROTAÇÃO INTERNA HALTERES STEP E ROTAÇÃO INTERNA COM SUPER BAND

41

42

# ESTABILIDADE ESCAPULAR

## TOCA 3 CONES, W BORRACHA ALTA
## CHAVE DE BRAÇO E FLEX KTB

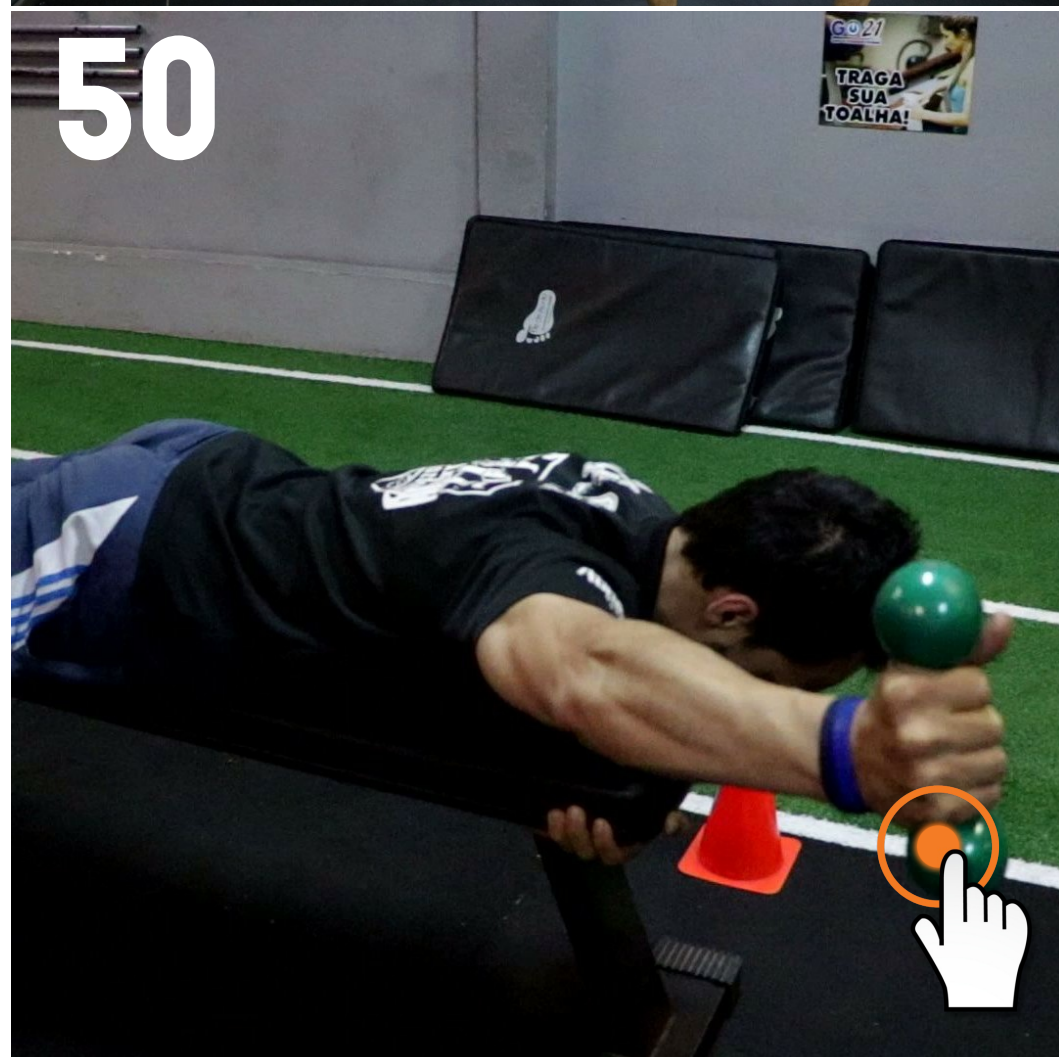
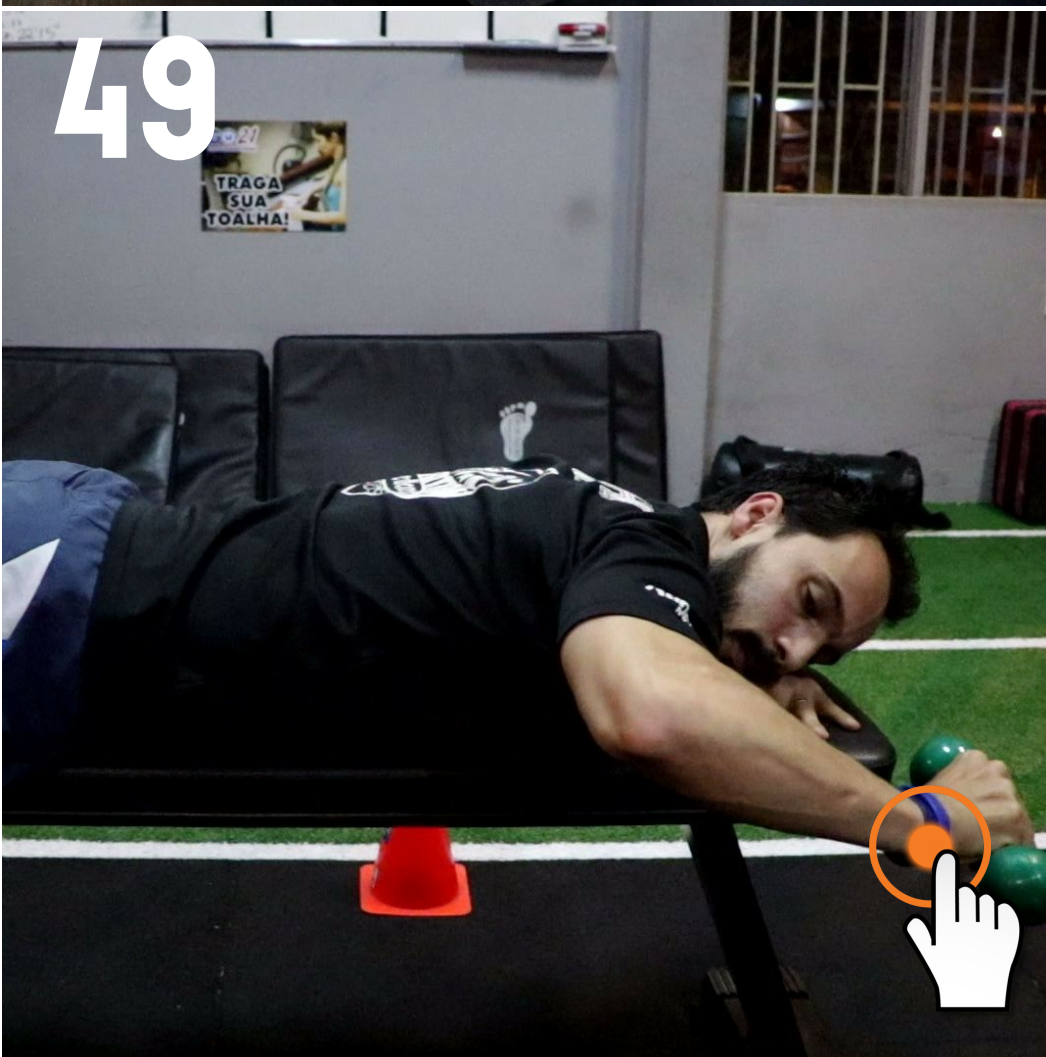
43

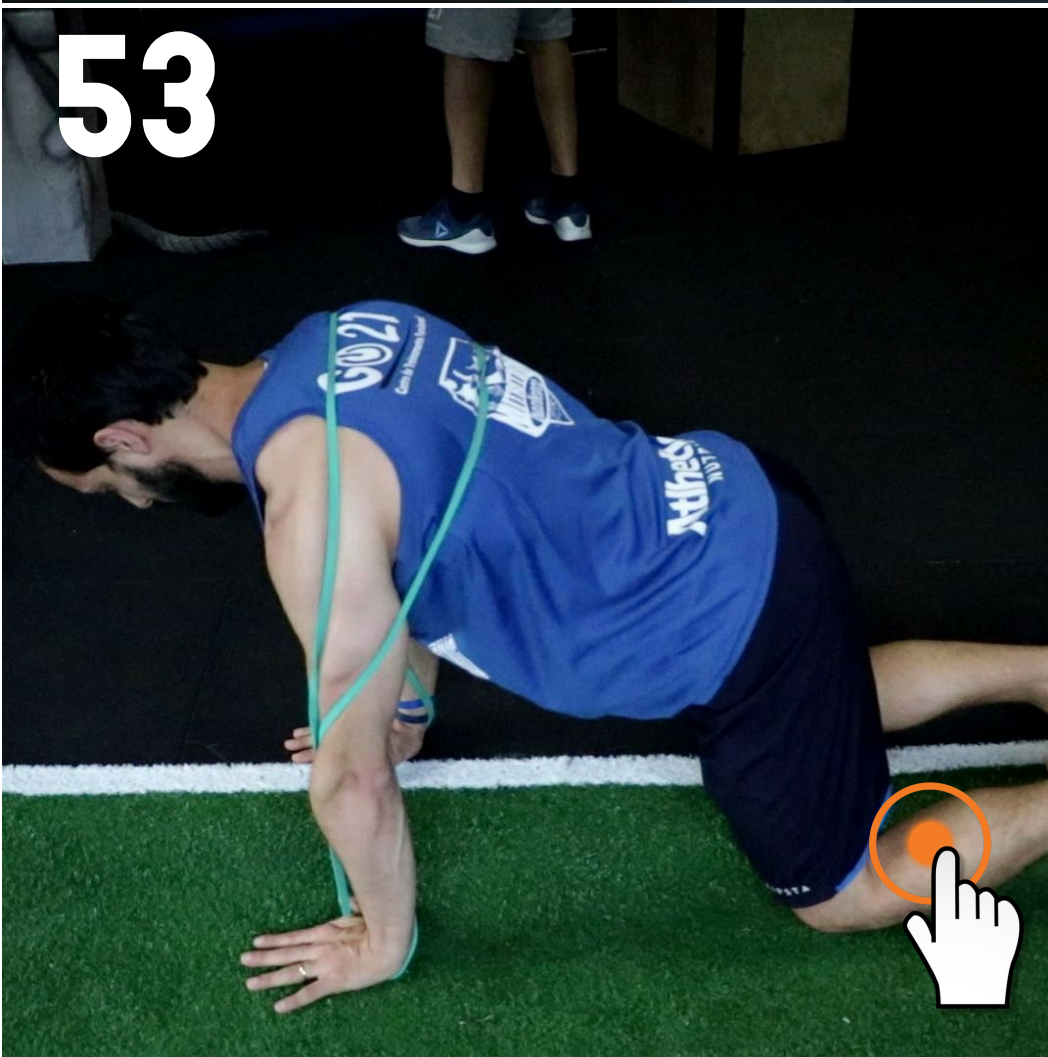
44

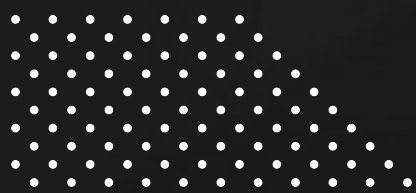
45

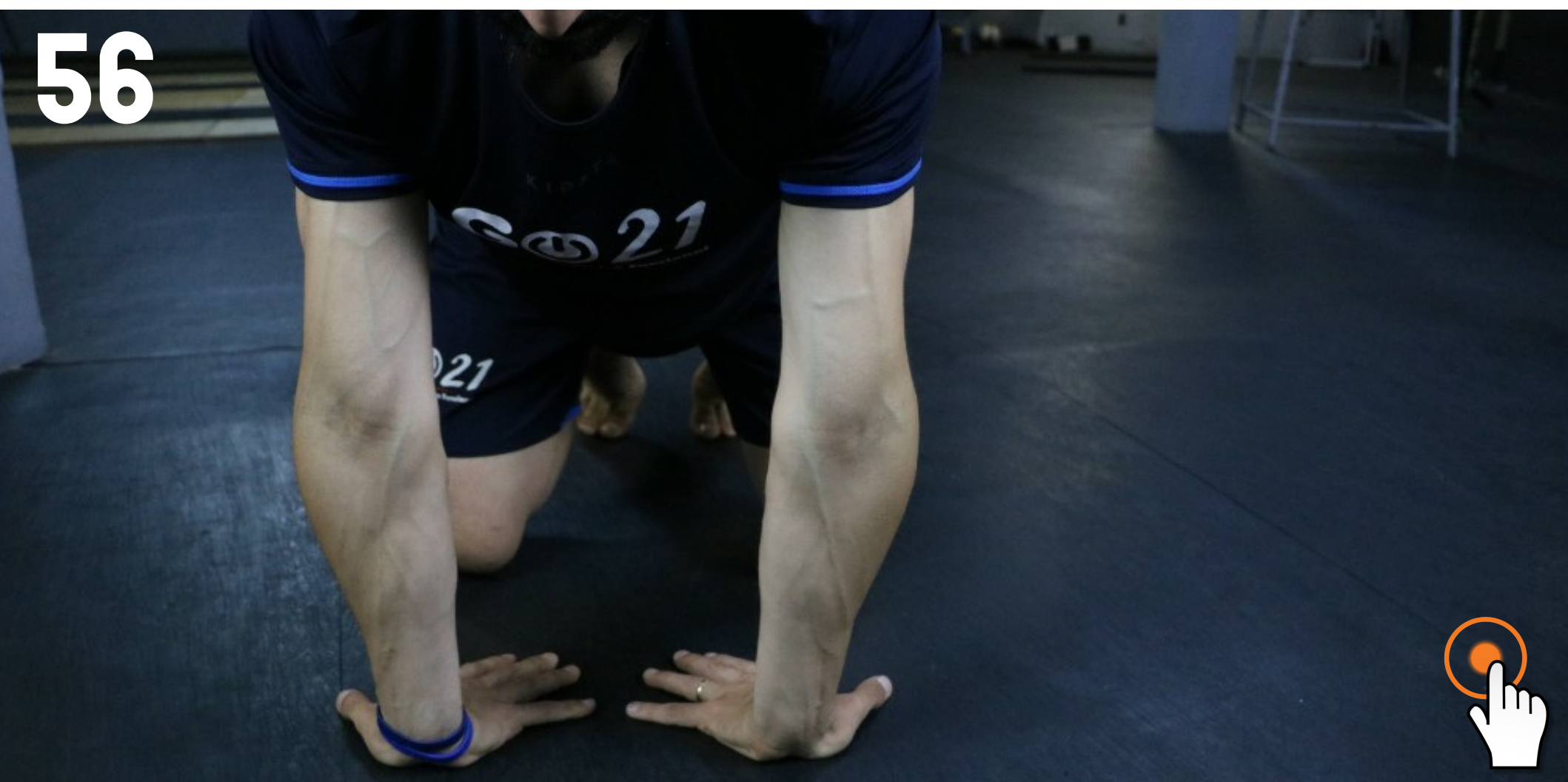
46

# ESTABILIDADE ESCAPULAR

## DESLOC. LAT. 2 STEPS, ESPERA ESPORTIVA
## ROTAÇÃO OMBRO D.V. HALT. E Y UNI D.V. BANCO

# MOBILIDADE TORÁRICA

## AGACHA ISO ALTERN BRAÇOS A.C, APOIO ESCAPULAR GATO CAMELO BAND E P.A. QUADRIL ALTO UNILATERAL

# MOBILIDADE PUNHO

## PUNHO BOX BORRACHA E PUNHO CHÃO ALTERNANDO

55

56

Capítulo 7

# DORES NOS PUNHOS

# *Quem vive no computador é natural sentir dor, se não fizer isso...*

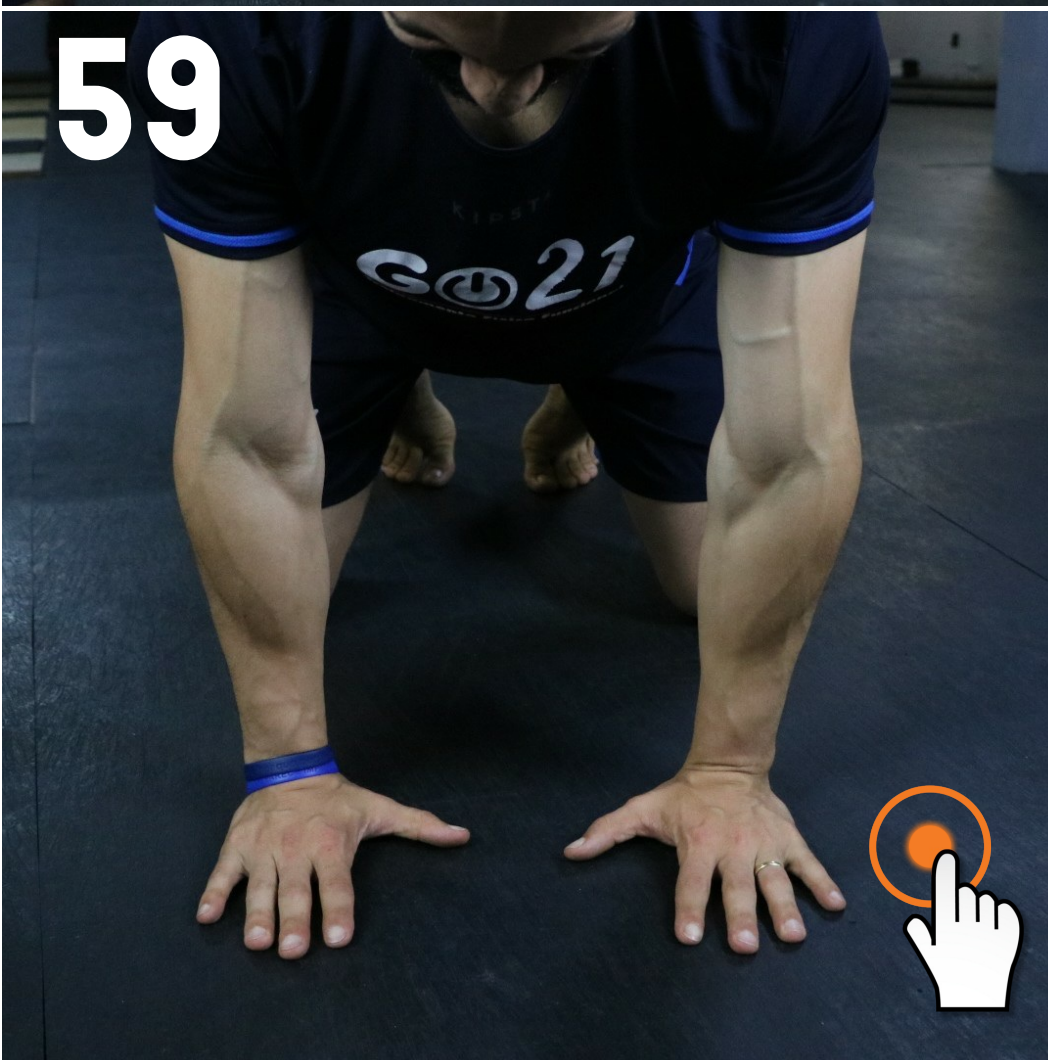
Geralmente as dores nos punhos são originadas por movimentos repetitivos e ou, por falta de movimento. Não vou entrar em lesões específicas, pois, não é a intenção desse E-book.

Mas o punho como qualquer outra articulação precisa ser móvel, além de exigir um antebraço fortalecido para aliviar os sintomas de dor, no funcional e Crossfit, o punho é bastante exigido em movimentos como: Agachamento frontal, Agachamento sobre a cabeça, apoios, dentre outros...

Por isso, que em todas as aulas realizamos um warm up (aquecimento) específico para as articulações.

Entendemos que: para melhorar a performance dos nossos alunos nos movimentos mais complexos, devemos trabalhar MOBILIDADE DE OMBRO semanalmente

# MOBILIDADE PUNHO

## PUNHO BOX INVERTIDO BAND, PUNHO CHÃO INVERTIDO PUNHO CHÃO ROTAÇÃO E PUNHO BOX BAND

Capítulo 8

# DORES NOS TORNOZELOS

# *Pé e tornozelo, é onde tudo começa!*

É lá que começam os problemas que ocasionam as demais dores e lesões.

O arco plantar (pé) e o tornozelo, precisam estar "em dia", pois se não, tudo que vem acima deles serão comprometidos.

As vezes é por uso excessivo de salto alto, tênis, sapato, muito futebol sem ao menos alongar e acima de tudo, sedentarismos. Essas são alguns dos fatores que levam a nossa "base" sofrerem alterações ocasionando dores nos tornozelos ou tudo que vem acima dessas articulações.

São poucos minutos e alguns cuidados aos nossos pés que podem solucionar: dores e uma melhora na execução de diversos exercícios.

Iremos trabalhar:

- Arco plantar;
- Mob tornozelo;
- Estabilidade joelho

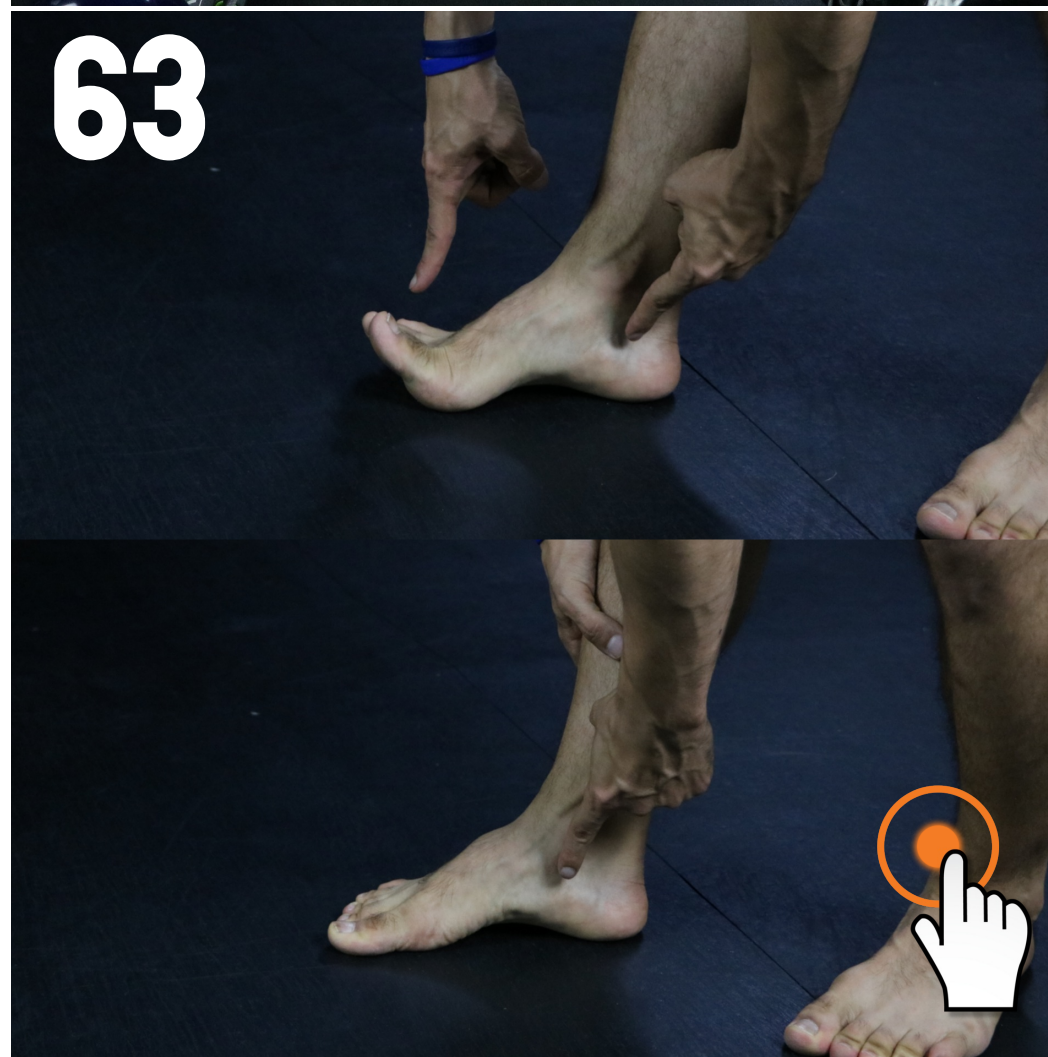
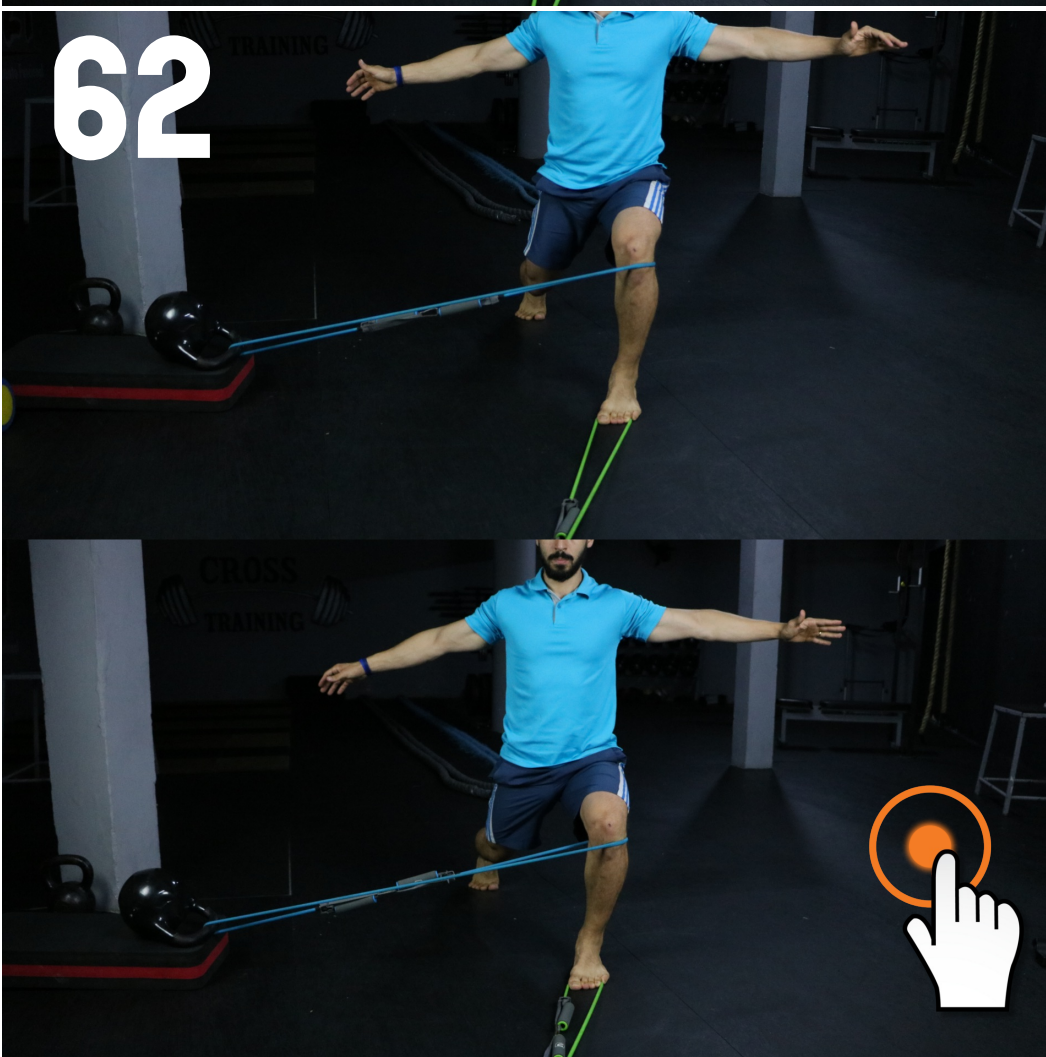
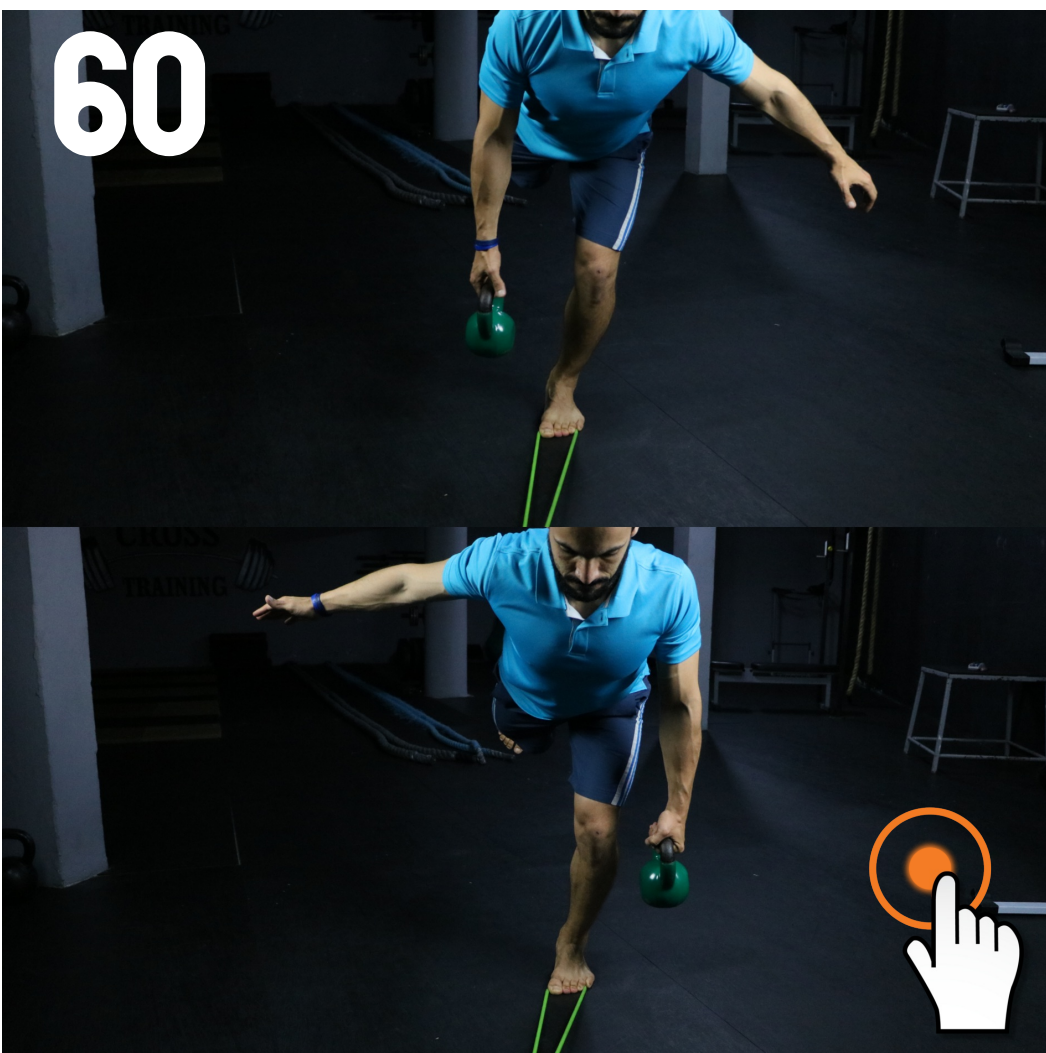
# ARCO PLANTAR

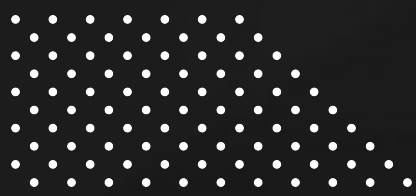
## AVIÃO KTB ALTERNANDO BAND PÉ, PANTURRILHA BAND PASSADA BI BORRACHA E ARCO EXCÊNTRICO

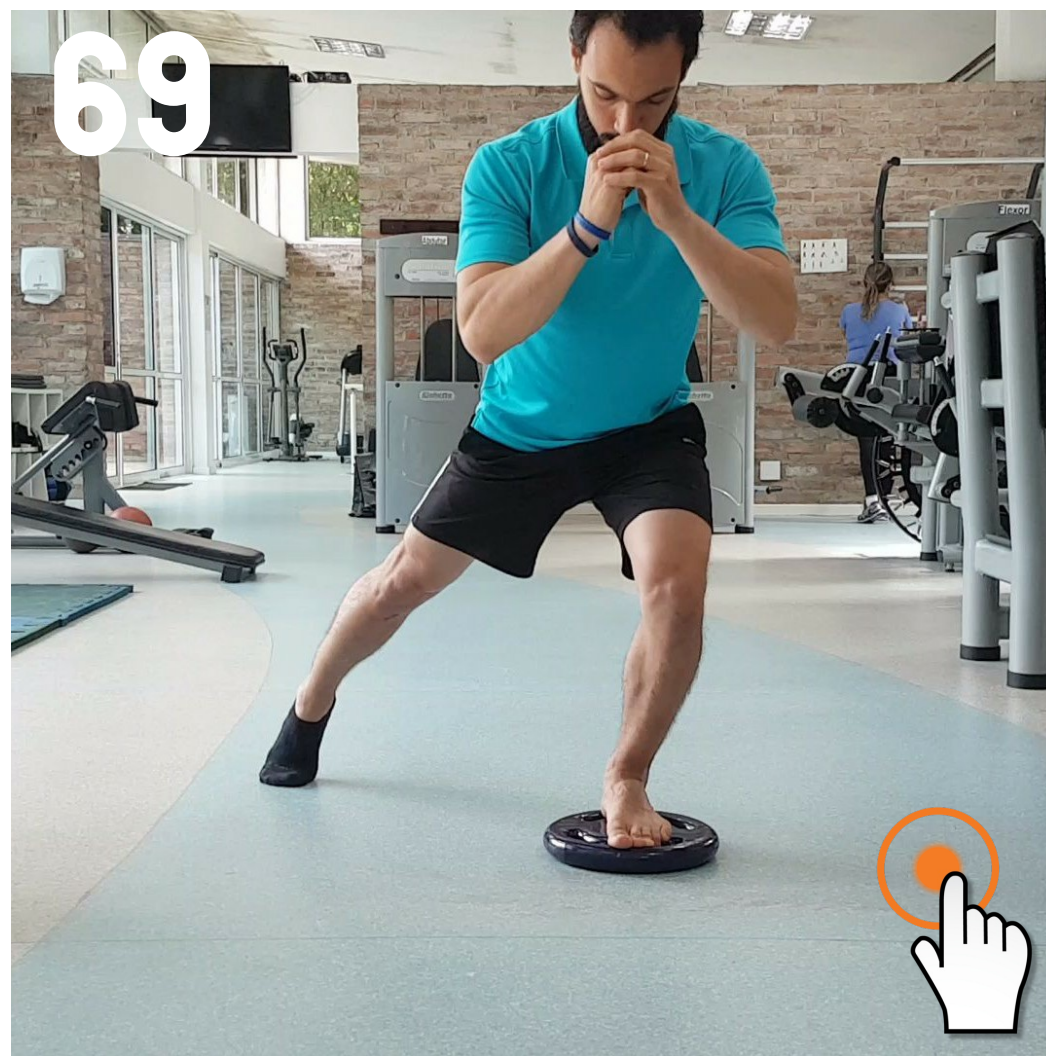
60

61

62

63

# MOBILIDADE TORNOZELO

## TORNOZELO STEP BAND E TORNOZELO MÃO

# ESTABILIDADE JOELHO

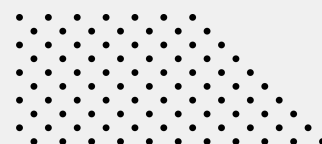
## CRUZA PERNA SLIDE, DESLIZA 3 DIREÇÕES
## ABDUÇÃO UNI MINI BAND E AGACHAMENTO MINI BAND

Capítulo 9

# MELHORANDO O OVER HEAD SQUAT

Pra mim esse exercícios é o mais completo de todos para verificar se um corpo está funcional ou disfuncional.

Saiba como melhorar o agachamento acima da cabeça, o famoso OHS no mundo do Crossfit e CrossTraining.

Iremos trabalhar:

- Mobilidade torárica
- Mobilidade tornozelo
- Mobilidade de ombro
- Estabilidade escapular
- Estabilidade Joelho
- Arco plantar

***PERGUNTA***

O que você faz para melhorar o Over Head Squat?

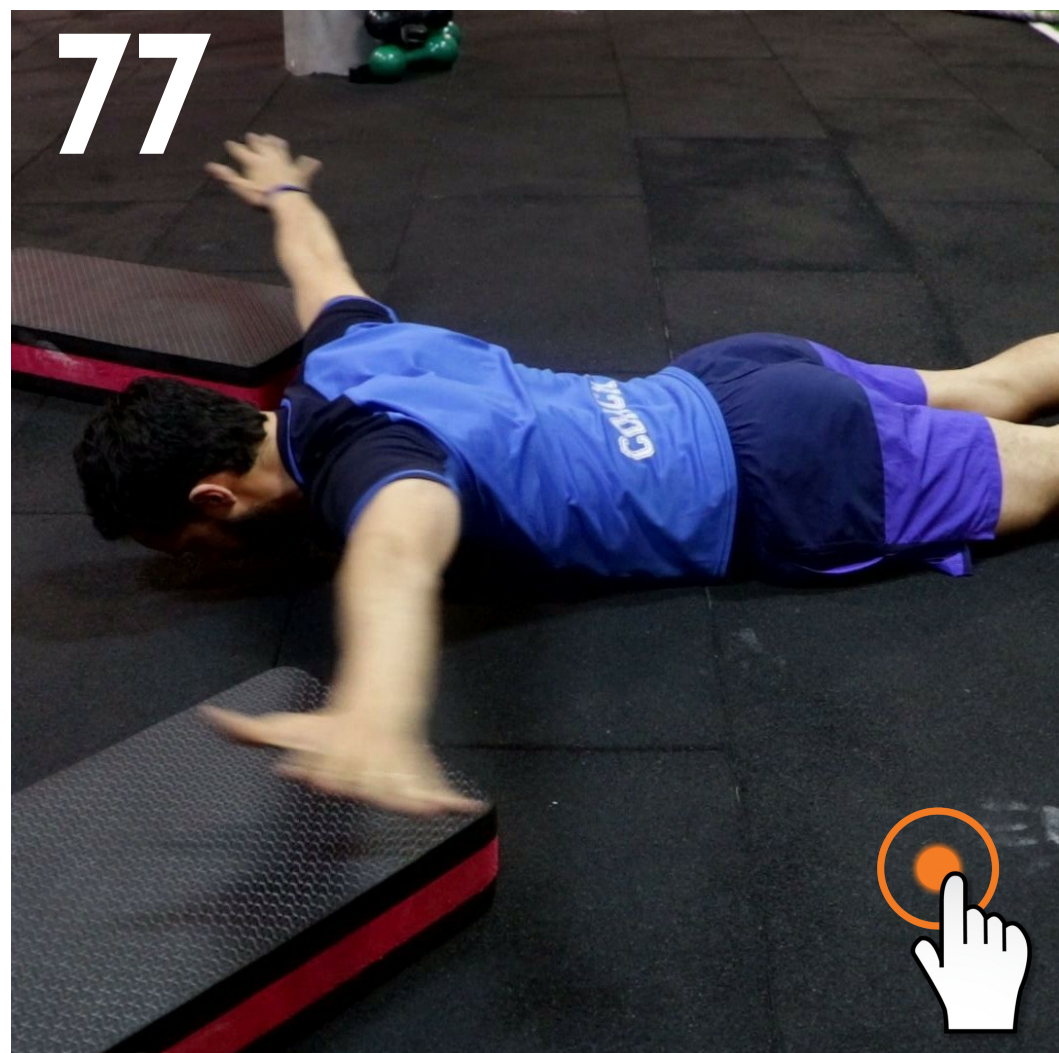
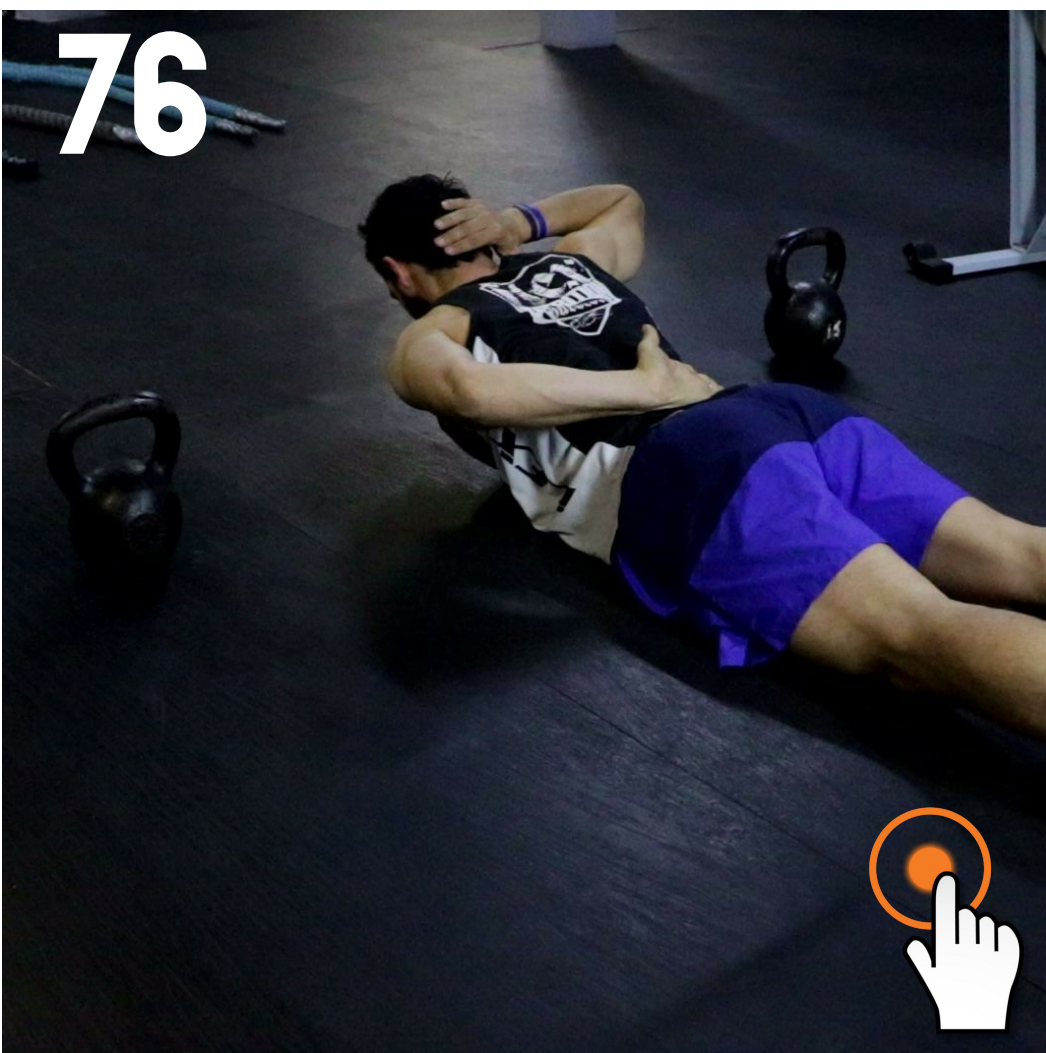
# MOBILIDADE TORÁRICA

## AGACHAMENTO BASTÃO BARREIRA, AGACHA PAREDE BARRA BOX E EXTENSÃO TORÁCICA OHS BANCO

# MOBILIDADE TORNOZELO

## P.A. ALTERNANDO, KTB UNI TORNOZELO TORNOZELO STEP BAND E TORNOZELO MÃO

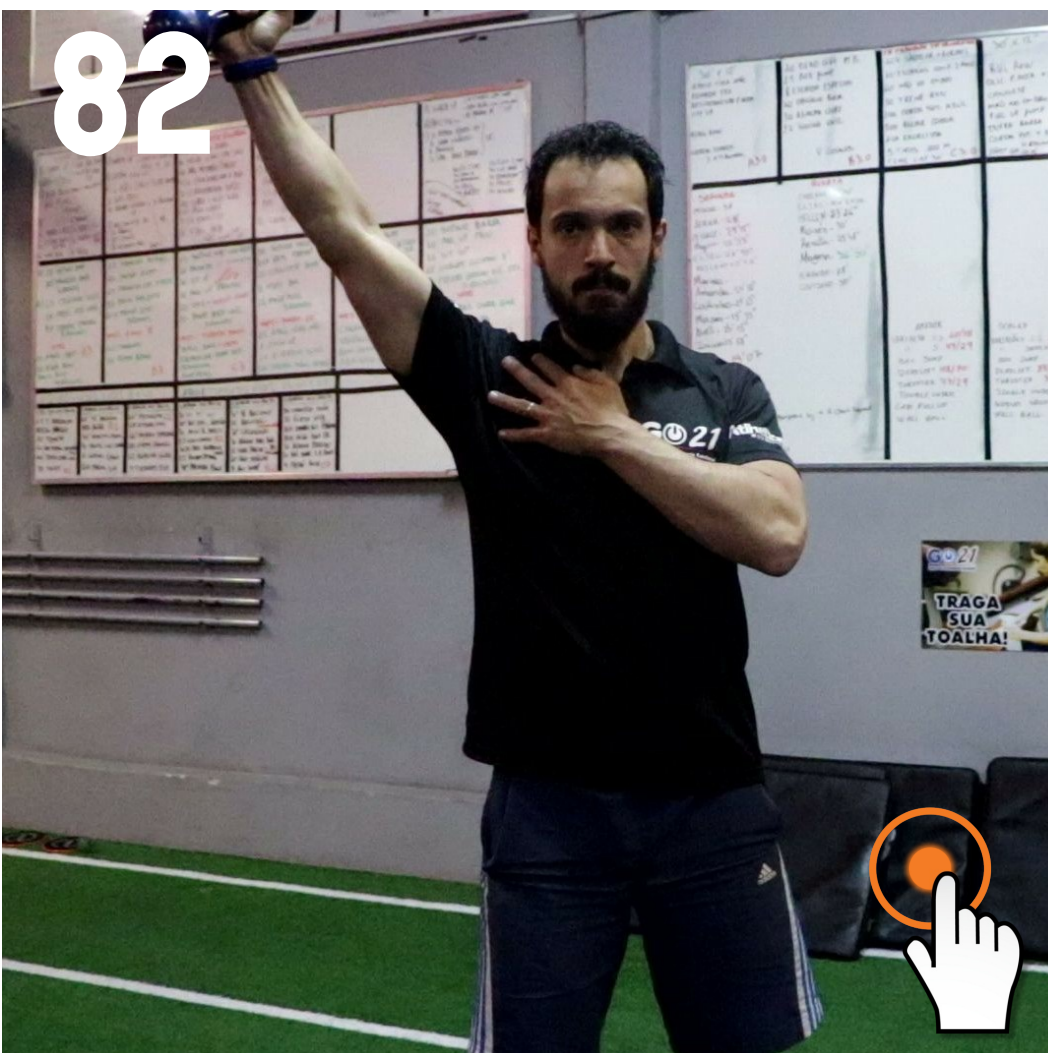
# MOBILIDADE OMBRO

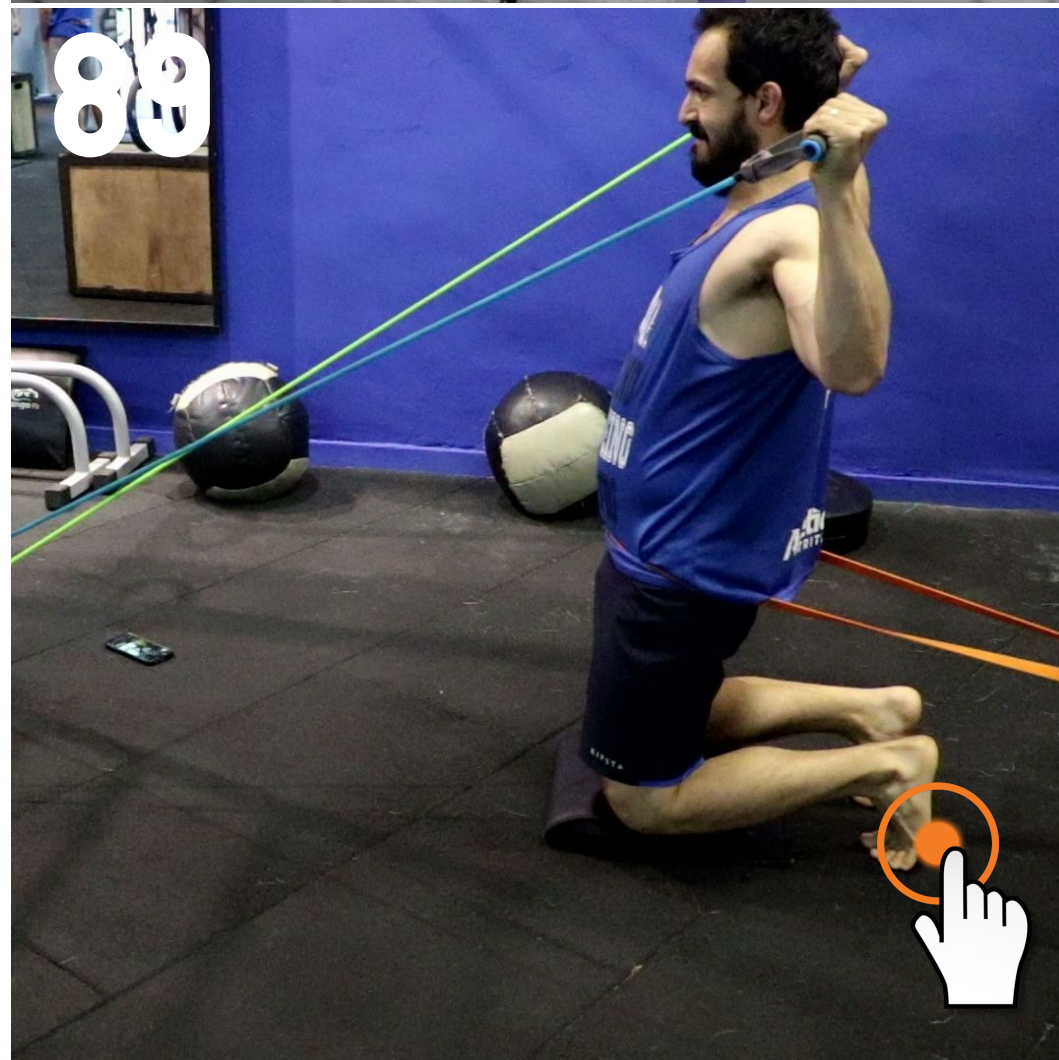
## RI RE ALTERNANDO OBSTÁCULO, OBSTÁCULO 3 NÍVEIS ROTAÇÃO PAREDE S.A. E ROTAÇÃO OMBRO BASTÃO

# MOBILIDADE OMBRO

## ROTAÇÃO BASTÃO UNI E D.V. OBSTÁCULO OMBRO

80

# ESTABILIDADE ESCAPULAR

## Y UNI EM PÉ, Y PLIO INCLINADO BANCO INCLINADO MINI BAND A.C. E DESLIZAMENTO PAREDE COSTAS

# ESTABILIDADE ESCAPULAR

## ROTAÇÃO OMBRO BORRACHA 2 APOIOS, X BORRACHA UNI X BORRACHA BI E W BORRACHA QUADRIL

# ESTABILIDADE JOELHO

## PRANCHA LATERAL ABDUÇÃO MINI BAND E CRUZA STEP CHÃO

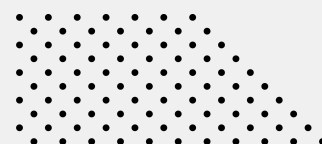
90

91

Capítulo 10

# MELHORANDO O FRONT SQUAT

O agachamento frontal é um dos exercícios mais rejeitados pelos alunos devida a sua dificuldade em executá-lo. Por três motivos principais:

- Falta de mobilidade de punho;
- Falta de mobilidade de ombro;
- Desconforto pelo contato da barra com a clavícula.

**PERGUNTA**

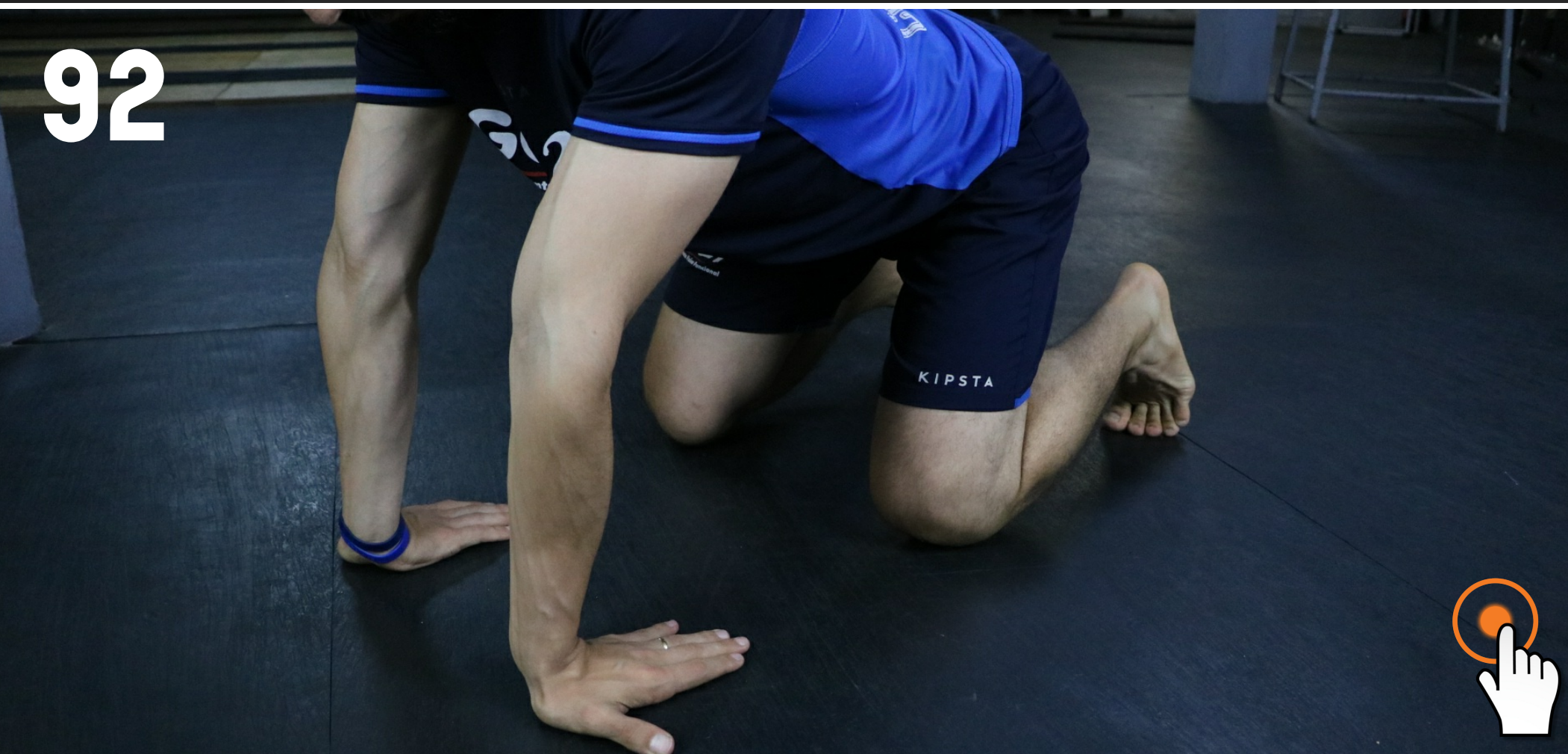
Você utiliza mobilidade e estabilidade frequentemente em seus alunos?

Agora veremos o que precisamos fazer para melhorar não só o Front Squat, mas também o Back Squat em alguns dos quesitos, bora?

Iremos trabalhar:

- Mobilidade punho
- Mobilidade ombro
- Estabilidade Joelho
- Mobilidade tornozelo
- Mobilidade Quadril
- Arco plantar

# MOBILIDADE PUNHO

## *PUNHO CHÃO E PUNHO BOX BORRACHA*

55

# MOBILIDADE OMBRO

## COTOVELO BARRA FRENTE E DORSO MÃO PAREDE S.A.

94

# ESTABILIDADE JOELHO

## CEGONHA DINÂMICA E ABDUÇÃO UNI QUADRIL BORR.

10

# MOBILIDADE TORNOZELO

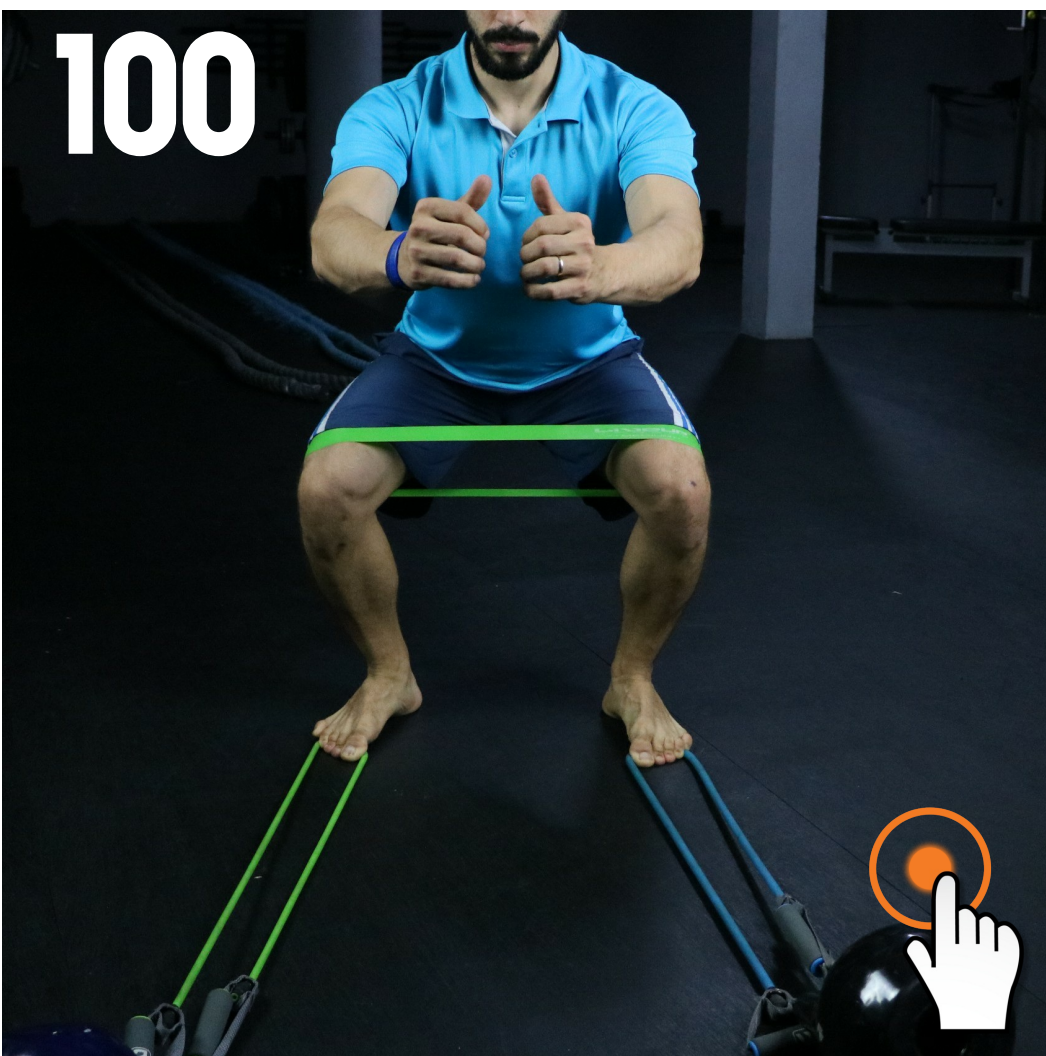
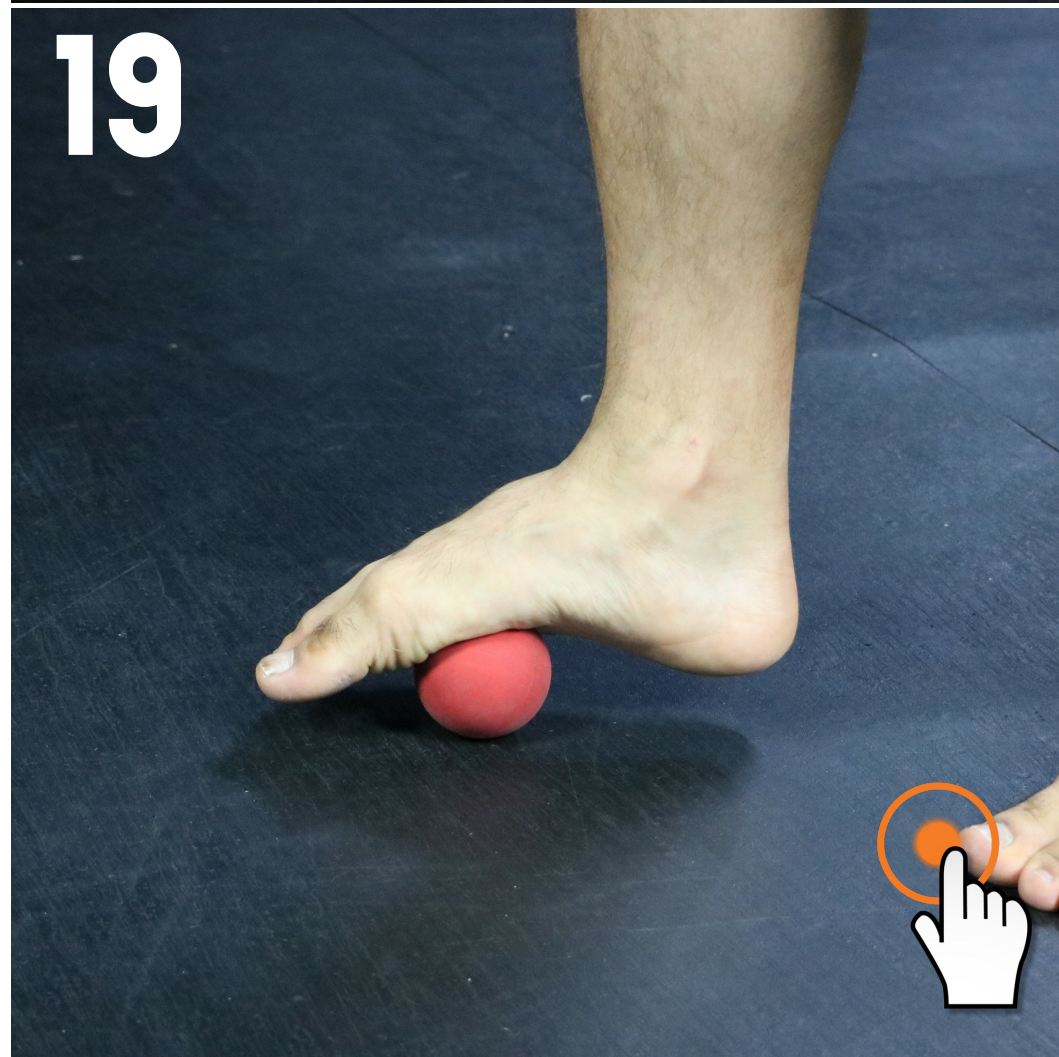
## TORNOZELO SUPER BAND E TORNOZELO PAREDE

96

# MOBILIDADE QUADRIL

## ABDUÇÃO QUADRIL UNI KTB EM PÉ, GOBLET SQUAT ROCKING E RI RE COM ROTAÇÃO

# ARCO PLANTAR

## AGACHAMENTO BI BORRACHA, AVIÃO SIMPLES PISTOL BI BORRACHA E PÉ BOLINHA

Capítulo 11

# MELHORANDO O TERRA E STIFF

Tanto o Levantamento terra quanto o Stiff, precisamos de uma boa mobilidade torácica e de quadril. Muitas vezes os nossos alunos, inclusive alguns professores, não conseguem separar lombar do quadril.

**PERGUNTA**

Você faz Levantamento Terra?

Um Terra mal feito é muito prejudicial, porem, se feito da maneira correta se torna o exercícios mais eficiente para o nosso corpo, principalmente em se tratando da região das costas

Iremos trabalhar:

- Mobilidade Quadril;
- Mobilidade torácica.

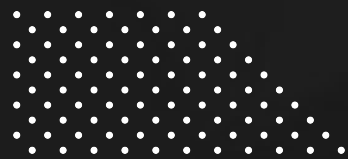
# MOBILIDADE QUADRIL

## ABDUÇÃO UNI EM PONTE ISO, QUADRIL CHÃO COM BAND RI RE SEM MÃOS E ROCKING COM BAND

# MOBILIDADE TORÁCICA

## *COTOVELO BOX BASTÃO, MOB TORÁCICA ALTERN. BARRA BOX E OHS BANCO BARRA*

# BÔNUS - ESTABILIDADE ESCAPULAR

## BOTTON CAMINHANDO, BOTTON, APOIO PLIO ISO, FAZENDEIRO SIMÉTRICO, MANGUITO D.L. BANCO, P.A. ARGOLA ISO, ROTAÇÃO SUPERBAND, TGU E VOLTA AO MUNDO

# ESTABILIDADE ESCAPULAR

## CHAVE DE BRAÇO KTB, FAZENDEIRO ASSIMÉT. FLEXO KTB BI E W BASTÃO DECÚBITO VENTRAL

# ESTABILIDADE ESCAPULAR

## RING ROW ISO E Y UNI EM AVIÃO 2 APOIOS

17

Capítulo 12

# ENCERRAMENTO

ISSO FOI APENAS UM PEDAÇO DO NOSSO SISTEMA DE TREINAMENTO FÍSICO FUNCIONAL E CROSSTRAINING

***Vimos 117 exercícios para aliviar dores em 5 articulações e mais estratégias para melhorar outros 4 exercícios.***

Além disso, você aprendeu detectar onde o seu aluno precisa melhorar com 3 testes básicos de avaliação.

Apresentamos apenas exercícios de mobilidade e estabilidade articulares, vale ressaltar que deverão combinar com exercícios de força para obter um maior sucesso no seu objetivo.

Todos os exercícios foram gravados em vídeos para melhor entendimento de vocês. Basta clicar na imagem que você será direcionado para o vídeo correspondente.
Espero que tenha gostado do E-book, ele é parte do sistema da Go 21. Se você quiser adquirir todo o método, basta se inscrever na próxima turma, a qualificação é 100% online. Lá você aprende tudo sobre Treinamento funcional e CrossTraining, onde, o aluno precisa passar por 6 fases de evolução até chegar no Cross.

# TREINADOR ELITE PLATINUM

## *COMO SE TORNAR REFERÊNCIA NA SUA CIDADE, BOMBANDO A SUA AGENDA EM 3 MESES, UTILIZANDO O MÉTODO MAIS PROCURADO NO BRASIL*

## *Contato*

go21cursos@gmail.com

Avenida Protásio Alves, 1850 - Petrópolis
Porto Alegre (RS)